

IH調理 皮付き長芋の照り焼き



作り方

1. フライパンをIHヒータの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「**焼き物**」「**200℃**」を選び「**スタート**」ボタンを押す。
2. 表示部に「**適温**」が表示されたら、長芋を入れて焼き色がつくまで両面を焼く。
3. **2**に**A**を加え、からめる。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

長いも（皮付きのまま、厚さ1cmの輪切り）	4枚
サラダ油	適量

A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

材料（1人分）

長いも（皮付きのまま、厚さ1cmの輪切り）	2枚
サラダ油	適量

A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1