



適温調理

焼き物

設定温度の目安
140℃

材料（2人分）

春巻きの皮（十字1/4に切って乾かないようにする）	2枚
切りもち（3cm×2cm×0.5cm程度に切り8等分する）	2個
辛子明太子	80g
ナチュラルチーズ	30g
サラダ油	適量
塩	適量
小麦粉（水で溶いておく）	少々

材料（1人分）

春巻きの皮（十字1/4に切って乾かないようにする）	1枚
切りもち（3cm×2cm×0.5cm程度に切り8等分する）	1個
辛子明太子	40g
ナチュラルチーズ	15g
サラダ油	適量
塩	適量
小麦粉（水で溶いておく）	少々

作り方

- もち2枚の間にチーズと明太子をはさみ、春巻きの皮で包む。（とじ目に水溶き小麦粉をつける）
- 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」「140℃」を選び「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら1を並べ、ふたをして中まで火が通るように焼く。
- ふたを取り、裏返して焼き色が付いたら、塩を振る。