



適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃

材料（2人分）

きゅうり（1本約100g、縦半分に切り5mm幅の斜め切 2本
にしておく）

卵 2個

A 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
塩・こしょう	適量

①を合わせておく

ごま油 大さじ1/2

材料（1人分）

きゅうり（1本約100g、縦半分に切り5mm幅の斜め切 1本
にしておく）

卵 1個

A 酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/4
塩・こしょう	適量

①を合わせておく

ごま油 大さじ1/2

作り方

- ボウルに卵を割り入れよく溶きほぐす。
- フライパンをIHヒータの中央に置き、ごま油を入れ、メニューの「焼き物」「170℃」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を入れ半熟状になったら一度取り出す。
- 同じフライパンにきゅうりを入れ、火が通るまで炒める。3を戻し、Aをまわし入れ全体がなじむまで炒める。