



作り方

1. 豆腐の水気をきり、小麦粉をまぶす。
2. 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**」「**170℃**」を選び「**スタート**」ボタンを押す。
3. 表示部に「**適温**」が表示されたら**1**を並べ、全体に焼き色を付けるように、焼く。
4. **3**にめんつゆを加え、味をなじませる。

適温調理

焼き物

火力の目安
170℃

材料（1人分）

木綿豆腐（1口大に切る）	1/2丁（150g）
小麦粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
めんつゆ	小さじ1