



## IHヒーター

火力の目安  
中火

使用フライパン



## 手動オープン

設定温度の目安  
160℃

## 材料（1本分）

豚肩ロース肉（かたまり）（高さ5cm以内）	約400g
サラダ油	大さじ1

<b>A</b> しょうが（みじん切り）	1かけ
長ねぎ（みじん切り）	30g
しょうゆ・酒	各大さじ3
砂糖	大さじ1
赤みそ	大さじ1/2

④を合わせておく

## 作り方

1. 豚肉は木綿製のタコ糸でしばって形を整え、**A**と一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日以上置く。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて「**中火**」で加熱し、**1**の豚肉に焼き色を付ける。
3. 全面に焼き色が付いたら、「**切**」ボタンを押す。
4. グリルドアを開き、**3**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「**手動オープン**」「**160℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約40～50分加熱する。
5. 粗熱が取れてからたこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。