



適温調理

サポート

材料（4人分）

かじきまぐろ（1枚約100g）	4切れ
塩	小さじ2/3
黒こしょう	少々
オリーブ油（ソテー用）	大さじ1

<マリネ液>

A オリーブオイル（マリネ用）	大さじ1
ハーブ（生）（ローズマリー、タイム、オレガノなど）	各少々
にんにく（輪切スライス）	大1かけ

作り方

1. 下準備

- ① かじきまぐろの両面に塩をふり、10分程度おく。
- ② ①をAのマリネ液で漬け込む（30分以上）。

2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・ソテー用のオリーブ油を入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「002」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押し。
- ・音声が流れ表示部に「適温」が表示されたら、ハーブ類を取り除いた②を入れる。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・②を焼いていく。
- ・にんにくは焼き色がついたら取り出す。



- ・目安時間になり、かじきまぐろに焼き色が付いたら裏返す。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・②の裏面を焼いていく。厚みのあるところは側面も焼き、中まで火を通す。



- ・目安時間になったら、焼き色を確認して「切」ボタンを押し。