



適温調理

サポート

材料（7個）

豚肉ロースしゃぶしゃぶ用薄切り肉（2cm幅に切る）	300g
キャベツ（ざく切り。塩もみして水気をしぼる）	120g
塩・こしょう	小さじ1
片栗粉	大さじ3
強力粉	50g
水	80mL
かつお節	適量
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量
万能ねぎ（小口切り）	1束

作り方

1. 下準備

- ① ポリ袋に豚肉、キャベツ、塩、こしょう、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 混ぜ合わせたものを7等分にして厚み1cm程度の円形にする。
- ③ ②を、強力粉を水で溶いて天ぷら粉の固さにしたものにくぐらせ、表面にかつお節をつける。

2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「011」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押す。
- ・音声の流れ表示部に「適温」が表示されたら、③を並べてのせる。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・③を焼いていく。
- ・目安時間になり、片面が焼けたら裏返す。



- ・ふたをする。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・様子を見ながら中まで火が通るまで焼く。



- ・目安時間になったら、「切」ボタンを押す。

5. 仕上げ

- ・器に盛りつける。
- ・仕上げにお好みソースとマヨネーズをかけ、万能ねぎを散らす。