



適温調理

サポート

材料（2人分）

| | |
|---------------------|------|
| えび（頭をとったもの・1尾30g） | 10尾 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| にんにく（すりおろしまたはみじん切り） | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 各適量 |
| バター | 10g |
| パセリ（みじん切り） | 適量 |
| レモン（くし型切り） | 適量 |

作り方

1. 下準備

- ① えびの頭側から背にそって殻を切り、背わたを取りのぞく。
- ② 塩水でよごれを落とし、水洗いして水気をふき取る。

2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・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「020」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押し。
- ・音声の流れ表示部に「適温」が表示されたら、②のえびを入れる。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・様子を見て裏返ししながら表面が赤くなるまで焼く。



- ・目安時間になったらにんにくを入れ、全体にからめる。
- ・ふたをする。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・途中様子を見ながら全体を混ぜる。



- ・目安時間になったら、「切」ボタンを押し。

5. 仕上げ

- ・仕上げにバターを入れ、塩、こしょうを振り、全体にからめる。
- ・器に盛る。
- ・パセリを散らし、レモンを添える。