



適温調理

サポート

材料（4人分）

いか	2はい
玉ねぎ（みじん切り）	100g
なす（乱切り）	2本（150g）
オリーブ油	大さじ1
にんにく（みじん切り）	1片
白ワイン	120mL

<トマトソース>

A トマトソース缶	1缶（295g）
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
いかわた	2はい分

④を合わせておく

粉チーズ	50g
塩・こしょう	少々

作り方

1. 下準備

- ① いかは内臓を抜いてわたを外し、胴体は3cm幅に、足は2本ずつに分ける。
- ② いかわたは洗って水気をふき取り、半分に切り開いて④に入れよく合わせておく。

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「023」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押す。
- ・音声が流れ表示部に「適温」が表示されたら、にんにくを入れる。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・にんにくを炒める。



- ・目安時間になったら、玉ねぎ、なすを入れる。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・玉ねぎ、なすをしんなりするまで炒める。



- ・目安時間になったら、いかと白ワインを加える。

5. 工程3

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・炒めながらアルコールを飛ばす。



- ・目安時間になったら、④のトマトソースを加える。
- ・ふたをする。

6. 工程4

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・煮込んでいく。



- ・目安時間になったらひと混ぜする。

7. 工程5

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・さらに煮込んでいく。



- ・ときどきふたをあけて目安時間になったら、「切」ボタンを押す。

8. 仕上げ

- ・粉チーズを加えて全体をよくなじませる。
- ・塩・こしょうで味を調える。