



適温調理

サポート

## 材料（4切れ分）

生さけ（1切れ約100g）	4切
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

&lt;タルタルソース&gt;

<b>A</b> ゆで卵（つぶす）	2個分
しょうがの甘酢漬け・ガリ（みじん切り）	20g
玉ねぎ（みじん切り）	大さじ2程度
塩・こしょう	1g
マヨネーズ	大さじ1 2/3
乾燥パセリ	適量

④を合わせておく

## 作り方

## 1. 下準備

① さけの両面に塩、こしょうをふり、5～10分ほどおく。魚から余分な水分が出たら、キッチンペーパーでふき取る

## 2. 前工程

・フライパンをIHヒーターの中央に置く。

・サラダ油を入れる。

・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「030」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、①のさけを皮側から並べる。

## 3. 工程1

・「OK」ボタンを押す。

・さけの皮面を焼いていく。



・目安時間になり、さけに焼き色が付いたら裏返す。

## 4. 工程2

・「OK」ボタンを押す。

・中まで火を通して焼き色を付ける。



・目安時間になったら、「切」ボタンを押す。

## 5. 仕上げ

・お皿に盛る。

・④のタルタルソースを添える。