

IH調理 白身魚のソテー



作り方

1. 白身魚に塩、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「焼き物」「200°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら、1の皮側を下にして焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
6. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調整パセリを加えたら、5にかける。

適温調理

焼き物

設定温度の目安

200°C

材料（4人分）

白身魚（白身魚（たい、すずき、さけ、たらなど）4切れ
切れ約80～100g、厚さ約2cm）

塩・こしょう	各少々
薄力粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ2

<レモンバターソース>

バター	40g
レモン汁	小さじ2
塩・こしょう	各少々
パセリ（みじん切り）	適量