



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4枚分）

| | |
|--------------|-----|
| ぶり(1切れ約100g) | 4切れ |
| 塩・こしょう | 各適量 |
| バター | 30g |

＜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） | 800g(880mL) |

作り方

- ぶりに塩・こしょうをふる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、バターを入れて溶かし、**1**の皮側を下にして焼く。
- 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。
- フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて余熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調えパセリを加えたら、**4**にかける。