



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°C」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、こしょうで味を調整パセリを加えたら、④にかける。

適温調理

焼き物

設定温度の目安

200°C

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)