



作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「**焼き物**」「**220℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
2. 表示部に「**適温**」が表示されたら、野菜ミックスを入れ炒める。
3. 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを加え、味を調える。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（1人分）

野菜ミックス	250g
サラダ油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
塩・こしょう	各少々