

IH調理 空芯菜とにんにくの炒め物



作り方

- 空芯菜はサッと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ長さ4~5cmに切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とAを入れて、メニューの「焼き物」「220°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1の茎を入れていため、色が変わったら1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

適温調理

焼き物

設定温度の目安

220°C

材料（2人分）

空芯菜	150g
サラダ油	大さじ2
A たかのツメ（輪切り）	1本
にんにく（スライス）	1かけ
B 酒	大さじ1
塩・こしょう	各少々