



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉	100g
えび	50g
いか（皮をむいたもの）	100g
干しいたけ	3枚
にんじん	30g
ゆでたけのこ	50g
白菜	200g
さやえんどう	8枚

A	しょうが汁	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	塩	少々

B	酒	大さじ1/2
	塩	少々
	片栗粉	大さじ1/2

C	にんにく（みじん切り）	1/2かけ
	しょうが（みじん切り）	1/2かけ

D	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	水	100mL

⑩を合わせておく

	サラダ油	大さじ2
	ごま油	小さじ1

E	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ2

作り方

1. 豚肉は3cmに切り、**A**を混ぜておく。
2. 水で戻した干しいたけを3つに切り、にんじん、ゆでたけのこ、白菜は一口大の短冊切りにする。
3. にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
4. えびは背わたを取り、いかは一口大に花切りにする。
5. ボウルに、えび、いかを合わせ**B**を混ぜる。えびといかを湯通しする。
6. 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」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
7. 表示部に「適温」が表示されたら、**C**を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったら**D**の調味料を入れ、**E**の水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。