



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

牛肉（細切り）	150g
ピーマン（細切り）	2個
赤パプリカ（細切り）	1個
ゆでたけのこ（細切り）	30g
生しいたけ（薄切り）	2枚
しょうが（みじん切り）	3g

A	しょうゆ	大さじ1/2
	片栗粉	小さじ1強
	ごま油	大さじ1/2

サラダ油	大さじ1
------	------

B	オイスターソース	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	少々
	砂糖	小さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/3
	水	大さじ1

⑧を合わせておく

ごま油	小さじ1
-----	------

作り方

- 牛肉にAで下味をつける。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油としょうがを入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら1を加えていためる。
- 牛肉の色が変わったらピーマン、赤パプリカ、ゆでたけのこ、生しいたけの順に加えていためる。
- 火が通ったらBを加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。