

IH調理 ポークソテー



作り方

- 豚肉は筋に切り目を入れて、全体を軽くたたき、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 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」「180°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**の豚肉を入れ、焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出して、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、**A**を入れ、ソースを作り、**3**にかける。

適温調理

焼き物

設定温度の目安

180°C

材料（2人分）

豚ロース肉（1枚約100g）	2枚
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1 1/2
薄力粉	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1 1/2
バター	8g