

## IH調理 生ざけの野菜蒸し



### 適温調理

### 焼き物

設定温度の目安  
180℃～130℃

### 材料（4人分）

生ざけ（1切れ80g）	4切れ
塩・こしょう	各少々
キャベツ（千切り）	200g
もやし	100g
にんじん（千切り）	50g
水	150mL

### 作り方

1. 生ざけに塩、こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」「**180℃**」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、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上に生ざけを並べて、フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。
3. 蒸気が上がったら、設定ボタンで「**130℃**」に切り替えて、約10分加熱する。
4. お好みで市販のポン酢しょうゆなどを添える。



野菜蒸しに敷くもやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなどほかの野菜に変えてもよいでしょう。