

IH調理 生ざけの野菜蒸し



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°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、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°C」に切り替えて、約10分加熱する。
4. 好みで市販のポン酢しょうゆなどを添える。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
180°C~130°C

材料（4人分）



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よいでしょう。

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