



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～130℃

材料（2人分）

切り身魚（たい・赤魚・あじ・すずきなど1切れ80g）	2切れ
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
あさり（殻つき）	200g
プチトマト	6個
白ワイン	大さじ2
水	100mL
パセリ（乾燥）	適量

作り方

- 魚に塩、こしょうをふる。
- あさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い、水気をきっておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れて、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、にんにくの香りが出たら魚の両面に焼き色を付ける。あさり、トマト、ワイン、水を入れ、ふたをする。
- 沸とうしたら、設定ボタンで「**130℃**」に切り替えて約1～2分加熱する。貝の口が開いたらふたを取り、煮汁をスプーンで魚に回しかけ、煮汁に少しとろみがついたら加熱を止める。
- 器に盛りつけて、パセリを飾る。