

IH調理 卵焼き



作り方

1. ボウルに卵を入れよく溶いて、Aを加えて混ぜ合わせる
2. 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」「170°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、1を1/4量くらい流し入れる。半熟状態になったら向こう側から折りたたむ。
4. 空いているところにサラダ油をひき、1を1/4量くらい流し入れ、これを繰り返す。

適温調理

焼き物

設定温度の目安

170°C

材料（2人分）

卵	4個
A 水	50mL
和風だしの素	小さじ1/4
砂糖	大さじ1
塩	少々
サラダ油	適量