



適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃

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

作り方

- ボウルに卵を入れよく溶いて、**A**を加えて混ぜ合わせる
- 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℃**」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、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。
- 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。