



作り方

1. 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。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、卵を割り入れて水を入れ、ふたをする。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃

材料（1人分）

卵	2個
サラダ油	大さじ1
水	大さじ1