



適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃～120℃

材料（2人分）

するめいか	2はい
もち米	1/2カップ
A	
干しいたけ（水で戻して石づきを取る）	2枚
水	200mL
しょうゆ	1/4カップ
酒	1/2カップ
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうが（スライス）	3枚

作り方

1. もち米は洗って1時間以上水に浸しておく。
2. するめいかは内臓を抜き、足は細かく刻み、水気をきったもち米と合わせて、いかの胴の半分位まで詰めてようじで止める。
3. 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**」「**170℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
4. 表示部に「**適温**」が表示されたら**A**を入れ、沸とうしたら**2**を並べて落としふたをしてふたをする。再沸とうしたら設定ボタンで「**120℃**」に切り替え、途中返ししながら約40分煮込む。