



作り方

- もち米は洗って1時間以上水に浸しておく。
- 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。
- 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°C」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Aを入れ、沸とうしたら2を並べて落としぶたをしてふたをする。再沸とうしたら設定ボタンで「120°C」に切り替え、途中返しながら約40分煮込む。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
170°C~120°C

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