



IHヒーター

火力の目安
中火

メニュー

手動オープン

設定温度の目安
180℃

使用フライパン



作り方

- 生ざけはAをまぶしておく。
- Bの野菜を2cm角に切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れて、メニュー「中火」で加熱する。
- にんにくを炒め、香りが出たら2を加え炒める。
- トマト缶を加え、塩、こしょうをして、白ワインを回しかけ、煮立たせる。
- 5に1を並べて入れ、モッツアレラチーズをかける。
- グリルドアを開き、6のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「メニュー」の「手動オープン」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約35～45分焼く。

材料（4人分）

生ざけ(1切約100g) 4切

A	塩	小さじ1
	こしょう	少々
	白ワイン	大さじ1/2
	オリーブ油	大さじ1

B	なす	2本(約120g)
	ズッキーニ	1/2本(約100g)
	玉ねぎ	1/2個(約100g)
	赤パプリカ	1/5個(約30g)
	ピーマン	2個(約60g)

にんにく(スライス) 1かけ

トマト缶 1缶(約400g)

白ワイン 大さじ2

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

オリーブ油 大さじ1

モッツアレラチーズ（さいの目に切る） 100g