



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2枚分）

| | |
|------------|-------|
| キャベツ（千切り） | 100g |
| 長ねぎ（小口切り） | 1/2本 |
| 豚バラ薄切り肉 | 40g |
| いか（短冊切り） | 40g |
| むきえび | 30g |
| 天かす | 大さじ2 |
| 薄力粉 | 100g |
| 和風だしの素 | 小さじ1 |
| 卵 | 1個 |
| 長いも（すりおろし） | 50g |
| 水 | 100mL |
| サラダ油 | 大さじ2 |

| | |
|-----------------|----|
| A お好みソース | 適量 |
| 紅しょうが | 適量 |
| マヨネーズ | 適量 |
| 削りぶし | 適量 |
| 青のり | 適量 |

対象機種：N8Tシリーズ

作り方

- ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れて、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。（ダマがあったらダマをつぶすように混ぜ合わせる）
- 1にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
- 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」「220℃」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、2の半分(1枚分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色がいたら裏返し、中まで火を通す。同様に2の残り分(1枚分)を焼く。
- 器に盛りつけて、仕上げにAを上からかける。