

IH調理 ぶりのソテー(サポート)



適温調理

サポート

魚のソテー

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

| | |
|--------------|-----|
| ぶり(1切れ約100g) | 4切れ |
| 塩・こしょう | 各適量 |
| バター | 30g |

<レモンバターソース>

| | |
|-------------|------------|
| バター | 40g |
| レモン汁 | 小さじ2 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| パセリ (みじん切り) | 80g(880mL) |

対象機種：N9Tシリーズ

作り方

1. ぶりに塩・こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「サポート」「魚のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「**工程1**」が表示されたら、バターを入れて溶かし、**1**の皮側を下にして焼く。
4. 表示部に「**工程2**」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、「**タイマー**」ボタンを押して、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
5. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調べパセリを加えたら、**4**にかける。