



便利メニュー

麺ゆで

火力の目安
強

適温調理

焼き物

設定温度の目安
130℃

材料（2人分）

| | |
|--------------------------|--------|
| スパゲティ（乾麺） | 200g |
| 水 | 3L |
| 塩 | 小さじ2 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| 玉ねぎ | 中1/8個 |
| にんにく | 1かけ |
| シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う） | 120g |
| あさり（水煮缶）（身と汁に分けておく） | |
| あさりの身 | 50g |
| あさりの水煮缶の汁 | 50mL |
| 白ワイン | 50mL |
| トマト（水煮缶カットタイプ） | 200g |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 粗挽き黒こしょう | 少々 |

対象機種：N9Tシリーズ

作り方

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に水を入れ、「強火」で加熱する。
3. 沸とうしたら、塩とスパゲティを入れときどきかき混ぜながら「麺ゆで」**「強」**でゆでる。（ゆで時間はスパゲティの袋に記載されている時間）ゆで汁を大さじ3杯分残して、スパゲティはざるにあげておく。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油と玉ねぎ、にんにくを均一に広げて入れ、メニューの「焼き物」**「130℃」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
5. 表示部に「適温」が表示されたら、玉ねぎとにんにくを動かし始め、にんにくが薄茶色になるまでいため、トマトの水煮缶、塩、あさりの汁を入れる。ぐつぐつと煮立ったら、シーフードミックス、あさりの身、白ワインを入れる。
6. ソースが加熱されて少し煮詰まったら、**3**とゆで汁を加える。汁気がなくなったら、粗挽き黒こしょうで味を整えて、加熱を止める。



調理のこつ

オリーブ油とベーコンや玉ねぎなどは、一緒に低い温度から加熱することで、オリーブ油に旨みを移します。フライパンの上に均一に広げたベーコンや玉ねぎなどは、適温になるまで動かさないでください。（鍋の温度が正しく検知できない場合があります）スパゲティをゆでる時は、麺ゆでを使うと便利です。