

IH調理 白身魚のソテー



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

白身魚（自身魚（たい、すずき、さけ、たらなど1 4切れ
切れ約80～100g、厚さ約2cm）

塩・こしょう 各少々

薄力粉 大さじ2

オリーブ油 大さじ2

<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） 適量

作り方

1. 白身魚に塩、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「**焼き物**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
4. 表示部に「**適温**」が表示されたら、**1**の皮側を下にして焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
6. 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、こしょうで味を調えパセリを加えたら、**5**にかける。