



作り方

- 1. 空芯菜はサッと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ長さ4～5cmに切る。
- 2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とA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。
- 3. 表示部に「適温」が表示されたら1の茎を入れていため、色が変わったから1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

適温調理

焼き物

設定温度の目安  
220℃

材料（2人分）

|      |            |      |
|------|------------|------|
| 空芯菜  | 150g       |      |
| サラダ油 | 大さじ2       |      |
| A    | たかのツメ（輪切り） | 1本   |
|      | にんにく（スライス） | 1かけ  |
| B    | 酒          | 大さじ1 |
|      | 塩・こしょう     | 各少々  |