



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

木綿豆腐（さいの目に切る） 1丁（300g）

豚ひき肉 100g

A	ねぎ（みじん切り）	1/2本
	にんにく（みじん切り）	1/2かけ
	しょうが（みじん切り）	1かけ

豆板醤 小さじ1/2

サラダ油 大さじ1

B	甜麺醤（テンメンジャン）	大さじ1
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	水	カップ1/2

③を合わせておく

C	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ2

ごま油 大さじ2/3

作り方

- 豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
- 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」「200℃」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、Aを入れ、豆板醤と豚ひき肉をいため、肉がポロポロになったらBの調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
- Cの水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみがついたら、仕上げにごま油を回しかける。