



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃～120℃

材料（2人分）

サラダ油	大さじ1
玉ねぎ（くし形切り）	300g
牛薄切り肉（5cm幅に切る）	200g
水	500mL
市販のルー	100g

作り方

1. 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「**焼き物**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
2. 表示部に「**適温**」が表示されたら玉ねぎを透き通るまでいため、次に肉をいため、肉の色が変わったら水を入れる。
3. 水が沸とうしたら、設定ボタンで「**120℃**」に切り替えてふたをする。ときどきかき混ぜながら約15分煮込む。
4. ふたを取り、ルーを入れて溶かす。さらにときどきかき混ぜながら約5～10分煮込む。