



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、にんじん、ひじき、大豆、さつま揚げをいため、**A**の調味料を入れる。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分加熱する。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃～120℃

材料（4人分）

サラダ油	大さじ1
にんじん（千切り）	30g
芽ひじき（乾燥したものを水で戻す）	（乾燥した状態で）20g
水煮大豆	200g
さつま揚げ（半分に切り5mm幅）	1枚

A	だし汁	150mL
	砂糖	大さじ2
	酒・みりん	各大さじ1
	しょうゆ	大さじ2 1/2