



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～120℃

材料（4人分）

オリーブ油	大さじ1
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
玉ねぎ（みじん切り）	100g
バター	20g
お米（洗ってざるにあげておく）	1 1/2カップ
白ワイン	100mL
A コンソメ（固形）（熱湯に入れ溶かしておく）	1個
熱湯	700mL

①を合わせて溶かしておく

パルメザンチーズ（粉末）	50g
塩・こしょう	各少々

作り方

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れ、メニュー「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎをいためる。透き通ったらバターを溶かしてお米をいためる。
- お米が透き通ったら、白ワインを入れAをお米がかぶるくらい入れる。
- 沸とうしたら、設定ボタンで「120℃」に切り替えて、残りのAを2回に分け入れ、ときどきかき混ぜながら約15～20分煮る。
- お米がアルデンテ（お米の中心に少し芯が残るくらい）になったら「切」ボタンを押す。チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。



お米の量は1カップ180mLです。
シーフードピラフとたいごはんはしっかりとお米を加熱するため、指定のフライパン・鍋でも鍋底の直径が12～20cmのフライパン・鍋を使用してください。