



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～120℃

材料（4人分）

バター	20g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
にんじん（みじん切り）	50g
お米（洗ってざるにあげておく）	2カップ
水	480mL
A	塩 小さじ1
	こしょう 少々
	コンソメ（顆粒） 大さじ1
シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う）	200g
グリーンピース	25g

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「**焼き物**」「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
2. 表示部に「**適温**」が表示されたらバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、お米をいためる。お米が透き通ったら水と**A**を入れる。
3. 沸とうしたら約1分かき混ぜ、設定ボタンで「**120℃**」に切り替えてシーフードミックスとグリーンピースを上には盛りつけ、ふたをして約10～15分加熱する。
4. 「**切**」ボタンを押し約10分蒸らす。



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。