



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～150℃

材料（4人分）

A	玉ねぎ	1/2個
	なす	2本
	ズッキーニ	1/2本
	完熟トマト	2個
	ピーマン	2個
	赤パプリカ	1/5個

にんにく（スライス）	1かけ
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
バジル	少々

作り方

1. Aの野菜を2cm角に切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れてメニューの「**焼き物**」「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
3. 表示部に「**適温**」が表示されたら、にんにくを炒め、香りが出たら**1**を加え炒め、塩、こしょうをして白ワインを回しかけ、設定ボタンで「**150℃**」に切り替え、ふたをしてときどき返しながら約5～6分煮る。
4. 器に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。