

IH調理 あじの開き



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（2枚分）

あじの開き（1枚約100g）	2枚
サラダ油	大さじ1

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
2. 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、身側を下にしてのせ、ふたをして約7分焼く。
4. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをせず約4分焼き、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛り付ける。



加熱時間はふたを使用して2枚分を調理した場合の目安です。フライパンの種類、食材の大きさや量などによって温度や時間を調整してください。
(ふたを使用しない場合、加熱時間が長くなる場合があります)

フライパンにフライパン用ホイルやオープンシートを敷いた場合、加熱時間が長くなる場合があります。温度や時間を調整してください。

魚はフライパンに重ならず並べることができる大きさと量で調理してください。