



適温調理

焼き物

設定温度の目安  
200℃

材料（2尾分）

|              |      |
|--------------|------|
| さんま（1尾約150g） | 2尾   |
| 塩            | 適量   |
| サラダ油         | 大さじ1 |

作り方

1. さんまは、サッと洗って水気をふき取り、半分に切って全体に塩をふる。そのまま約10分置き、水気をふき取る。
2. 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。
3. メニューの「**焼き物**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
4. 表示部に「**適温**」が表示されたら、盛り付けたときに表になる面を下にして魚をのせ、ふたをして約8分焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして約7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尾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。