



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（1尾分）

たい（1尾約350g）	1尾
塩	適量
サラダ油	大さじ1

作り方

1. たいのうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、厚みのある魚は切り目を入れ、全体に塩をふる。そのまま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**」「**220℃**」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13分焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして約5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1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。