

IH調理 ぶりの照り焼き



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（4切れ分）

ぶり（1切れ約100g）	4切れ	
塩	適量	
サラダ油	大さじ1	
A	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2

作り方

1. ぶりに塩をふり、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**」「**180℃**」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、ぶりの皮側を下にしてのせ、ふたをして約7分焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして約3分焼き、中まで火を通したらふたをはずし、**A**を加えて煮からめる。



加熱時間はふたを使用して4切れ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。