

焼き方ガイド

お肉や魚貝を美味しく焼き上げる為の
焼き方と時間の目安となります。



- 十分に鉄板が温まった状態で調理を行ってください。
- 天候の影響で鉄板の熱が伝わりづらい場合、加熱時間や火力をご調整ください。
- こちらの焼き方は目安です。中心部までしっかりと火を通してお召し上がりください。

黒毛和牛ステーキ



- ① 塩・胡椒で下味をつけて
鉄板中央 で両面を3分ずつ焼く：中火
- ② まな板の上で4分休ませる
- ③ 休ませた後に両面を1分ずつ焼く：中火

ジャークチキン



- ① **鉄板中央** で両面を2分ずつ焼く：中火
- ② もう一度ひっくり返して
鉄板中央 で両面を1分ずつ焼く：中火
- ③ まな板の上で3分休ませる
- ④ 最後に **鉄板中央** で身側を2分焼く：中火

骨付きソーセージ



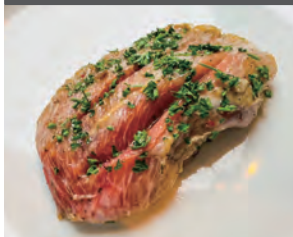
- ① 5分間、転がしながら焼く：強火

殻付ホタテの和風だし醤油



- ① **鉄板中央** で5分焼く：中火
- ② 殻の上で帆立の中身をひっくり返し
2分焼く：中火

マグロほほ肉のハーブマリネ



- ① **鉄板中央** で両面を3分ずつ焼く：中火
- ② ひっくり返して **鉄板隅** で
両面を3分ずつ焼く：中火