

IH調理 スパニッシュオムレツ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（4個分）

A	卵	4個
	牛乳	大さじ2
	塩・こしょう	各少々
B	冷凍フライドポテト（1cm角）	150g
	コンビーフ（1cm角）	100g
	ベジタブルミックス	100g
	赤パプリカ（1cm角）	1/2個
	サラダ油	小さじ2
	バター	10g
	トマトケチャップ	適量
	イタリアンパセリ	少々

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- ボウルに**A**を入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいた**B**をすべて加えて混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、バターを溶かし、**1**を流し込む。軽くかき混ぜ、半熟状態になったら形を整え、ふたをして約10～15分蒸し焼きにし、裏返してふたを戻して約3～5分加熱する。
- 器に盛り、仕上げにイタリアンパセリとトマトケチャップを添える。