



## IHヒーター

火力の目安  
中火

使用フライパン



## 手動オープン

設定温度の目安  
200℃

## 材料（4人分）

<b>A</b> 卵	3個
牛乳	大さじ1・1/2
塩・こしょう	各少々
粉チーズ	小さじ1・1/2

<b>B</b> ジャガイモ(1cm角切り、水にさらす)	小1個 (約120g)
玉ねぎ(1cm角切り)	80g
ベーコン(1cm四方)	2枚 (約50g)
赤パプリカ	60g

オリーブ油 大さじ1

バター 小さじ2 (約8g)

## 作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、「**中火**」で加熱し、**B**を入れ、じゃがいもが透き通るまでいためる。
2. ボウルに**A**と**1**を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、「**中火**」で加熱し、バターが溶けたら、**2**を流し入れる。
4. 軽くかき混ぜ、半熟状態になったら形を整える。
5. グリルドアを開き、**4**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分加熱する。