



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

合びき肉	80g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
大豆（ゆで）	60g
枝豆（ゆで）	50g
しょうが（みじん切り）	5g
レーズン	10g
オリーブ油	大さじ1
市販のカレールー	1かけ
トマトケチャップ	大さじ1
水	150mL
塩・こしょう	各少々
ガラムマサラ	少々

<半熟卵>

卵	2個
---	----

材料（1人分）

合びき肉	40g
玉ねぎ（みじん切り）	1/8個
大豆（ゆで）	30g
枝豆（ゆで）	25g
しょうが（みじん切り）	2.5g
レーズン	5g
オリーブ油	大さじ1/2
市販のカレールー	1/2かけ
トマトケチャップ	大さじ1/2
水	75mL
塩・こしょう	各少々
ガラムマサラ	少々

<半熟卵>

卵	1個
---	----

作り方

- 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、メニューの「焼き物」「200℃」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、しょうがと玉ねぎを入れて炒め、半透明になったら、合びき肉を入れ、ポロポロになるまで炒める。
- カレールー、水、トマトケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。（カレールーの種類により、味が異なるため、お好みにより水の量を調整する）
- 水分が飛んだら塩、こしょうで味を調え、ガラムマサラを加え、でき上がり直前に枝豆を加える。
- <半熟卵> お湯を沸騰させて、卵を入れて、約7～8分ゆでる。