

IH調理 ハッシュドビーフ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃～120℃

材料（2人分）

| | |
|----------------|-------|
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ（くし形切り） | 300g |
| 牛薄切り肉（5cm幅に切る） | 200g |
| 水 | 500mL |
| 市販のルー | 100g |

材料（1人分）

| | |
|----------------|--------|
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 玉ねぎ（くし形切り） | 150g |
| 牛薄切り肉（5cm幅に切る） | 100g |
| 水 | 250mL |
| 市販のルー | 50g |

作り方

1. 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「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎを透き通るまで炒め、次に肉を炒め、肉の色が変わったら水を入れる。
3. 水が沸とうしたら、設定ボタンで「120℃」に切り替えてふたをする。ときどきかき混ぜながら約15分煮込む。
4. ふたを取り、ルーを入れて溶かす。さらにときどきかき混ぜながら約5～10分煮込む。