



作り方

1. 合いびき肉に塩・こしょうをふる。
2. 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、「弱火」～「中火」で加熱し、合いびき肉を炒める。
3. 肉の色が変わったら玉ねぎを加えて炒める。
4. 玉ねぎが透き通ってきたら、基本のトマトソース、水、トマトケチャップを加えて約5分煮る。
5. カレールウを加えて煮溶かし、トマトを加えてさらに約3分煮る。
6. **5**を器に取り出し、フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取る。
7. フライパンにごはんを広げ、**6**のをせ、その上になすとズッキーニを交互に並べ、チーズのをせる。
8. グリルドアを開き、**7**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35～40分焼く。

●取扱説明書に記載したメニューと設定が異なる場合があります。

IHヒーター

火力の目安
弱火～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（3人分）

合いびき肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ（1cm角に切る）	1/2個
中玉トマト（1cm角に切る）	2個
サラダ油	大さじ1
カゴメ基本のトマトソース	1缶（295g）
カゴメトマトケチャップ	大さじ1
カレールウ	3皿分
水	1/4カップ
ごはん	200g
なす（輪切り）	3本
ズッキーニ（輪切り）	1本
ピザ用チーズ	50g

このレシピに使われている商品



[カゴメ基本のトマトソース](#)



[カゴメトマトケチャップ](#)