

**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（1人分）

カゴメ野菜一日これ一杯	180mL
合いびき肉	80g
カレールウ	1かけ
サラダ油	小さじ1
ごはん	200g
ピザ用チーズ	30g

このレシピに使われている商品[カゴメ野菜一日これ一杯](#)**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、「**中火**」で加熱し、合いびき肉を炒める。
2. 肉の色が変わってきたら野菜一日これ一杯を加える。
3. **2**がひと煮立ちしたら、「**弱火**」にし、カレールウを入れ溶かす。
4. **3**を取り出し、フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取る。
5. フライパンにごはんをのせ、**3**をかけチーズを散らす。
6. グリルドアを開き、**5**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20～25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。