



適温調理

焼き物

設定温度の目安  
180℃

## 材料（4個分）

<b>A</b> 卵	4個
牛乳	小さじ2
塩・こしょう	各少々

<b>B</b> 冷凍フライドポテト（1cm角）	150g
コンビーフ（1cm角）	100g
ベジタブルミックス	100g
赤パプリカ（1cm角）	1/2個

サラダ油	小さじ2
バター	10g
トマトケチャップ	適量
イタリアンパセリ	少々

## 作り方

- ボウルに**A**を入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいた**B**をすべて加えて混ぜる。
- 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、メニューの「焼き物」「180℃」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、バターを溶かし、**1**を流し込む。軽くかき混ぜ、半熟状態になったら形を整え、ふたをして約10～15分蒸し焼きにし、裏返してふたを戻して約3～5分加熱する。
- 器に盛り、仕上げにイタリアンパセリとトマトケチャップを添える。