



使用付属品

手動オープン



設定温度の目安
200℃

材料（幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分）

A	バター	10g
	玉ねぎ（みじん切り）	150g

B	合びき肉	300g
	パン粉	20g
	牛乳	大さじ3
	卵	1/2個
	塩	小さじ2/3
	こしょう・ナツメグ	各少々
	ミックスベジタブル	40g

<ソース>

C	トマトケチャップ	大さじ3 1/3
	ウスターソース	大さじ3 1/2
	しょうゆ	大さじ1/2

◎を合わせておく

作り方

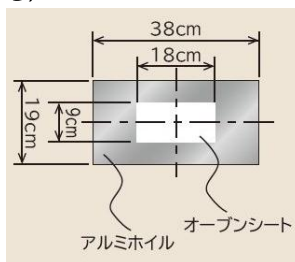
1. アルミホイルで型を作る。（下記参照）
2. フライパンにバターを入れ、IHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、冷ましておく。
3. ボウルに**2**と**B**を入れよく混ぜる。
4. 平皿の上に**1**の型をのせ、**3**を型に敷きつめ、表面を平らにする。
5. メニューの「手動オープン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30～35分焼く。
6. 器に盛り、**C**のソースを添える。

幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの

アルミホイル（38×19cmに切ったもの）	2枚
オープンシート（18×9cmに切ったもの）	1枚

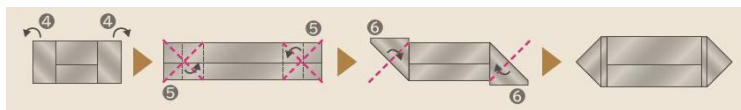
1. アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



2. オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3. 2つ折りにした**2**、**3**を開いてから、**5**、**6**の角を折る。



4. **7**の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。**8**を折り目に合わせ、三角に折り、最後に**9**を内側に折り返す。

