



適温調理

サポート

材料（12個分）

サラダ油 大さじ1

<つくねのタネ>

A 鶏むねひき肉	250g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個分(約50g)
塩	2つまみ
青じそ（粗みじん切り）	10枚
片栗粉	大さじ1
卵(Mサイズ)	1/2個分（約26g）

<合わせ調味料>

B 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
おろししょうが	大さじ1（約10g）
片栗粉	小さじ1

⑧を合わせておく

卵黄（お好みで） 1個

作り方

1. 下準備

- ① ボウルにAのつくねのタネを入れねばりが出るまでよく混ぜ、12等分する。
- ② 手にサラダ油（分量外）をつけ、①を丸める。

2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・サラダ油を入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「009」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押す。
- ・音声の流れ表示部に「適温」が表示されたら、②を並べてのせる。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・②を焼き色が付くまで焼く。



- ・目安時間になったら、裏返してふたをする。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・裏面を焼き色が付くまで焼く。



- ・目安時間になったら、Bの合わせ調味料を回しかける。

5. 工程3

- ・「タイマー」ボタンを押す。
- ・とろみが出るまで混ぜながら煮詰める。



- ・目安時間になったら、「切」ボタンを押す。

6. 仕上げ

- ・お好みで卵黄をつける。