



適温調理

サポート

材料（1回分）

合びき肉	300g
ミックスビーンズ	150g
レーズン	50g
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

<カレールー>

A フライドオニオン	30g
おろししょうが	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
とんかつソースまたはウスターソース	大さじ1
顆粒コンソメ	大さじ1強
カレールー（フレーク状）	60g
市販のトマトソース缶	140g
水	150mL

※お好みで水の量を調整してください

作り方

1. 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「015」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押し。
- ・音声流れ表示部に「適温」が表示されたら、合びき肉を入れる。

2. 工程1

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・合びき肉をほぐしながら炒める。
- ・表面の色が変わったら、ミックスビーンズを加えてさらに炒める。



- ・目安時間になったら、**A**とレーズンを加えて全体をさっと合わせる。
- ・ふたをする。

3. 工程2

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・ときどきふたをとって全体をかき混ぜながら煮込む。



- ・目安時間になったら、「切」ボタンを押し。

4. 仕上げ

- 塩、こしょうで味を調える。