

## IH調理 ハッシュドビーフ



### 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、メニュー「焼き物」「200°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎを透き通るまでいたため、次に肉をいたため、肉の色が変わったら水を入れる。
3. 水が沸とうしたら、設定ボタンで「120°C」に切り替えてふたをする。ときどきかき混ぜながら約15分煮込む。
4. ふたを取り、ルーを入れて溶かす。さらにときどきかき混ぜながら約5～10分煮込む。

適温調理

焼き物

設定温度の目安

200°C～120°C

### 材料（2人分）

サラダ油	大さじ1
玉ねぎ（くし形切り）	300g
牛薄切り肉（5cm幅に切る）	200g
水	500mL
市販のルー	100g