



IHヒーター

火力の目安  
中火

使用フライパン



メニュー

手動オープン

設定温度の目安  
200℃

材料（4人分）

|   |        |          |
|---|--------|----------|
| A | 卵      | 3個       |
|   | 牛乳     | 大さじ1・1/2 |
|   | 塩・こしょう | 各少々      |
|   | 粉チーズ   | 小さじ1・1/2 |

|   |                     |            |
|---|---------------------|------------|
| B | じゃがいも(1cm角切り、水にさらす) | 小1個（約120g） |
|   | 玉ねぎ(1cm角切り)         | 80g        |
|   | ベーコン(1cm四方)         | 2枚（約50g）   |
|   | 赤パプリカ               | 60g        |

|       |           |
|-------|-----------|
| オリーブ油 | 大さじ1      |
| バター   | 小さじ2（約8g） |

作り方

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、「**中火**」で加熱し、**B**を入れ、じゃがいもが透き通るまでいためる。
- ボウルに**A**と**1**を入れて混ぜ合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、「**中火**」で加熱し、バターが溶けたら、**2**を流し入れる。
- 軽くかき混ぜ、半熟状態になったら形を整える。
- グリルドアを開き、**4**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「**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15～20分加熱する。