

■ ハンフライ肉団子甘酢あん

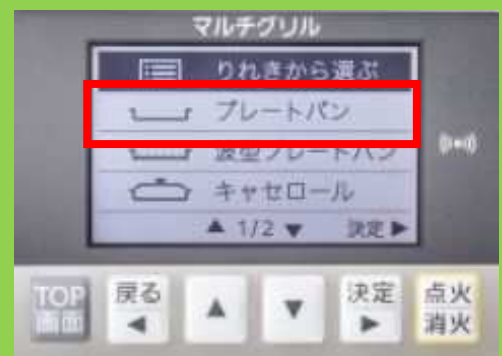


【作り方】

1. 肉団子の材料をボウルに入れてよくこねます。
2. 1を丸めて、プレートパンに並べます。

～【グリル】ノンフライモード～

3. 「調理モード」で「ノンフライ」を選択します。
※「プレートパン」→「調理モード」→「ノンフライ」
4. 火力を「中」にし、タイマーを「11分」にセットします。
5. 小鍋に甘酢あんの材料を入れて、ひと煮立ちさせてとろみがつくまでよく混ぜます。※弱火
6. 出来上がったら4で焼きあがった肉団子をお皿に盛り、5の甘酢あんを上からかけて出来上がり！！



・協力会社：(株)ノーリツ
・使用器具：プログレ

【材 料】

■ 肉団子

- ・豚ひき肉…………… 300g
- ・玉ねぎ…………… 1個
- ・卵…………… 1個
- ・パン粉…………… 20g
- ・ごま油…………… 大さじ1
- ・酒…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・醤油…………… 小さじ1/2
- ・しょうが(チューブ)・ 少々
- ・塩こしょう…………… 少々

■ 甘酢あん

- ・水…………… 大さじ4
- ・お酢…………… 大さじ2
- ・酒…………… 大さじ2
- ・ケチャップ…………… 大さじ2・1/2
- ・砂糖…………… 大さじ1・1/2
- ・醤油…………… 大さじ1・1/2
- ・みりん…………… 大さじ1
- ・片栗粉…………… 大さじ1

■チーズチヂミ



【材 料】

■チーズチヂミ

- ・ニラ…………… 1束
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・人参…………… 1/2個
- ・とろけるチーズ…… 50g

=A=

- ・小麦粉…………… 100g
- ・てんぷら粉…………… 100g
- ・鶏ガラスープの素… 小さじ1
- ・水…………… 200cc
- ・塩…………… 少々

■たれ

- ・醤油…………… 大さじ1
- ・お酢…………… 大さじ1
- ・コチュジャン…… 少々
- ・白ごま…………… 大さじ1

【作り方】

1. ニラは3cmくらいに切り、玉ねぎ、人参は薄切りにします。
2. 「A」の調味料を混ぜ合わせます。その中へ1の野菜、チーズをいれて混ぜます。
3. プレートパンにごま油を入れて、その上に2を流し入れます。

～【グリル】 焼くモード～

4. 「調理モード」で「焼く」を選択します。
※「プレートパン」→「調理モード」→「焼く」
5. 火加減を「強」を選び、タイマーを15分にセットし「点火」を押します。



～たれ～

6. たれの調味料を小皿にすべて入れてよく混ぜる。
6. 5が焼きあがったら、適当な大きさに切り、6のたれをかけて完成です！



- ・協力会社：(株)ノーリツ
- ・使用器具：プログレ

