

エルパルショップおすすめ！IHで簡単レシピ

おからとツナのナゲット風

簡単にヘルシーな、まな板要らずのレシピ。
IHなら揚げものもカラッと仕上がりに、衣のサクサク感が美味しい！

材料

おから	——	200グラム	
ツナ	——	1缶	
卵	——	1個	
薄力粉	┌	各適量	
塩			
胡椒			
揚げ油			



作り方

①

おから、ツナ缶(油をきる)、卵、薄力粉、塩、胡椒を混ぜる。



②

1を一口大に形づくって170度に設定した油で揚げる。



③

ケチャップを添えて完成。

ソーセージカレー

じっくり味が染みるとおいしくなるカレーこそ、IHにおまかせ！
とろ火調理や余熱を上手に使えば、あっという間に完成。

材料

ソーセージ	——	6本
玉ねぎ	——	1個
にんじん	——	1本
じゃがいも	——	2個
カレールー	——	1/2箱
その他好みの野菜	┌	各適量
水		
サラダ油	——	



作り方

①

玉ねぎとにんじんはスライス、じゃがいもは皮をむいて4~6つに切る。(他にコーンやいんげんなど好みの野菜もカットしておく)



②

鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、切った野菜を炒め、水を加える。



③

煮立ったら、好みの大きさに切ったソーセージを入れて弱火にし、フタをしてタイマーを20分にセットする。

