



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料（4個分）

バター	15g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
A 合びき肉	300g
パン粉	20g
牛乳	大さじ3
卵	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう・ナツメグ	各少々
サラダ油	大さじ1
B トマトケチャップ	適量
ウスターソース	適量

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、バターを溶かして玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. **1**の粗熱を取り、**A**に加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、**2**を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. 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、「中火」で加熱し、**3**をのせて焼き、両面に焼き色を付ける。
5. 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分焼く。
6. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
7. **B**を合わせ、**6**にかける。