

## IH調理 チーズインハンバーグ(サポート)



適温調理

サポート

ハンバーグ

設定温度の目安  
180℃～140℃

### 材料（4個分）

バター	15g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
<b>A</b> 合びき肉	300g
パン粉	20g
卵	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう・ナツメグ	各少々
スライスチーズ	4枚
サラダ油	大さじ1
<b>B</b> トマトケチャップ	適量
ウスターソース	適量

対象機種：N100Tシリーズ

### 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」に加熱してバターを溶かし、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、小判型にする。
4. 3の中央に1/4サイズに折ったスライスチーズをのせ、しっかりと包み込み、片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にする。
5. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
6. メニューの「サポート」「ハンバーグ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
7. 表示部に「工程1」が表示されたら、4のをせ「タイマー」ボタンを押す。
8. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、ふたをして「タイマー」ボタンを押す。
9. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
10. Bを合わせ、9にかける。