



適温調理

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
A 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 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「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
7. 表示部に「適温」が表示されたら、4のをせ焼く。
8. 焼き色が付いたら裏返してふたをし、設定ボタンで「140℃」に切り替える。
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。