

IH調理 ビーフハンバーグ(サポート)



適温調理

サポート

ハンバーグ

設定温度の目安
200℃

材料（4個分）

バター 15g

玉ねぎ（みじん切り） 100g

A 牛ひき肉 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、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、サラダ油を入れる。
5. 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。
6. 表示部に「工程1」が表示されたら、3のをせ「タイマー」ボタンを押す。
7. 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。
8. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
9. Bを合わせ、8にかける。