

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

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

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

材料（2個分）

バター 8g

玉ねぎ（みじん切り） 50g

A 牛ひき肉	150g
パン粉	10g
卵	1/2個
塩	小さじ1/4弱
こしょう・ナツメグ	各少々

サラダ油 大さじ1/2

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」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「OK」ボタンを押し、焼く。
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「OK」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。