

## IH調理 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

<b>A</b> 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>B</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

<b>A</b> 合びき肉	150g
パン粉	10g
牛乳	大さじ1・1/2
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>B</b> トマトケチャップ	適量
ウスターソース	適量

### 作り方

- 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。
- 1**の粗熱を取り、**A**に加えてよく混ぜ4等分する。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- B**を合わせ、**8**にかける。