

## 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

### 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

### 材料（2個分）

バター 8g

玉ねぎ（みじん切り） 50g

**A** 合びき肉 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

スライスチーズ 2枚

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、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**をのせ「OK」ボタンを押し、焼く。
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「OK」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。