



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 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

- 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、小判型にする。
- 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。
- 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「焼き物」「180℃」がを選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、**4**のをせ焼く。
- 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。
- 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、**9**にかける。