



適温調理

サポート

材料（4人分）

バター	15g
玉ねぎ（みじん切り）	100g

<ハンバーグのタネ>

A 合びき肉	300g
パン粉	20g
牛乳	大さじ3
卵（M）	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
ナツメグ	少々

サラダ油	大さじ1
卵（M）	4個
サラダ油	小さじ1
水	大さじ1

<ハンバーグソース>

B トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ3
赤ワイン	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
水	大さじ3

③を合わせておく

ごはん	560g
アボカド（薄切り）	160g
トマト（1cm角）	120g
グリーンリーフ（ひと口大）	40g

作り方

1. 下準備

- 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の粗熱をとり、Aのハンバーグのタネに加えて混ぜ、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。

2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・サラダ油小さじ1を入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「006」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押す。
- ・音声が流れ表示部に「適温」が表示されたら、卵を割り入れて水を入れ、ふたをする。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・目玉焼きを焼く。



- ・目安時間になったら、目玉焼きを取り出す。
- ・加熱は止めずにフライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取る。
- ・サラダ油を入れる。
- ・③のハンバーグを並べてのせる。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・③を焼いていく。



- ・目安時間になり焼き色が付いていたら、裏返してふたをする。

5. 工程3

- ・「OK」ボタンを押し、焼き色がつき中まで火が通るまで焼く。



- ・目安時間になったら取り出す。
- ・フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取る。
- ・Bを入れる。

6. 工程4

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・ソースを混ぜながら煮詰める。



- ・目安時間になったら「切」ボタンを押す。

7. 仕上げ

- ・器にご飯を盛る。
- ・ハンバーグと目玉焼きをのせ、アボカド、トマト、グリーンリーフを飾る。
- ・ソースをかける。