



IHヒーター

火力の目安  
中火

使用フライパン



メニュー

手動オープン

設定温度の目安  
200℃

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     |
|            | 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          | 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」で加熱し、バターを溶かして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、サラダ油を入れて、「中火」で加熱し、3をのせて焼き、両面に焼き色を付ける。
- グリルドアを開き、4のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「メニュー」の「手動オープン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分焼く。
- 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、6にかける。