



適温調理

サポート

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	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

対象機種：N9Tシリーズ

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、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. 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。
5. 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。
6. 表示部に「工程1」が表示されたら、3のをせ「タイマー」ボタンを押す。
7. 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「タイマー」ボタンを押す。
8. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
9. Bを合わせ、8にかける。