



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
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

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、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、サラダ油を入れる。
- メニューの「焼き物」「180℃」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、3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、8にかける。