



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃～120℃

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	
しめじ（小房に分ける）	200g	
B	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	トマトケチャップ・中濃ソース	各大さじ3
	トマト（湯むきしてさいの目に切る）	1個

作り方

- フライパンを火力「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、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220℃」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、ハンバーグの両面に焼き色を付け取り出す。（中心は生の状態でよい）
- しめじを炒め、ソースの材料Bを入れ、とろみがでるまでかき混ぜながら煮詰める。
- 5のハンバーグを戻し入れソースをからめ、設定ボタンで「120℃」に切り替え、ふたをする。ときどきハンバーグを動かしソースをからめながら約10～15分、中まで火を通す。