



Recipe 18

温度設定でふっくら焼ける

オニオンソース  
ハンバーグ

材料（2人分）

● 合い挽き肉	250g	☆ 玉ねぎ(すりおろし)	1/4個分
● 玉ねぎ(みじん切り)	1/4個分	☆ 醤油・酒	各大さじ2
● 卵	1個	☆ 砂糖	大さじ1
● パン粉	大さじ3	☆ 生姜チューブ	2cm
● 塩こしょう	少々	サラダ油	小さじ1

作り方

- 1 ☆は合わせておく。ボウルに●を入れてよく混ぜ、2等分して小判形に成形する。  
(厚み2cmくらい)
- 2 フライパンに油を入れて「焼き物」メニュー【180】°Cに設定し、1の肉だねを5～6分焼く。焼き色が付いたら裏返して蓋をのせ、【140】°Cに温度を下げて8～10分ほど蒸し焼きにする。
- 3 火が通ったら余分な脂を拭き取り、☆を加えて軽く煮詰める。

Point

- 肉だねの塩こしょうはしっかり効かせておくと味がぼやけません
- ソースは汁気が残るように軽く煮詰めてください

パナソニックIHなら温度管理も焼き時間も自動で調節してくれる  
「焼き物アシスト機能」も搭載しています