



## 作りかた

- 耐熱容器にAを入れ **レンジ 600W 約2分30秒** で加熱する。
- あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、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。
- テーブルプレートを取り外し③を並べ、**中段**に入れ **人気メニュー 10 ハンバーグ** で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

### 加熱の目安

加熱：約29分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
中段

### カロリー

338kcal

### 塩分

3.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

### 注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料	2人分	3人分	4人分
A 玉ねぎ（みじん切り）	50g	75g	100g
A バター	7g	10g	15g
B 合びき肉	150g	225g	300g
B パン粉	15g	25g	カップ3/4(約30g)
B 牛乳	大さじ1・1/2個	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵（溶きほぐす）	1/2個	3/4個	1個
B 塩	小さじ1/4弱	小さじ1/2弱	小さじ1/2弱
B こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	各適量

### ハンバーグのコツ

#### 生地の作りかたは

ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

#### 2人分は

**人気メニュー 10 ハンバーグ** **少人数** で加熱します。

#### 形を作るときは

生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。

#### 生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

#### 焼きが足りなかったときは

グリルで様子を見ながら焼きます。

#### お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは、脱臭で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません