



## 加熱の目安

約27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



給水タンク 満水

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。

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

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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、③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。
- 取り外したテーブルプレートに、④を並べ、**中段**に入れ **人気メニュー** **14 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。

## 注意



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

## 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。

### 1~2人分は

仕上がり調節 **弱** 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時は

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 **75 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

## 関連するレシピ



ビーフハンバーグ



ピーマンの肉詰め