





加熱の目安

約27分
1回に作れる分量
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	塩分
261kcal	1.3g

※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	4人分
ピーマン	6個
A 玉ねぎ (みじん切り)	130g
A バター	大さじ1(12g)
B 豚ひき肉 (または合びき肉)	260g
B パン粉	20g
B 卵 (溶きほぐす)	1個
B 塩	小さじ1/2
B こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	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1分50秒** で加熱して、あら熱を取る。
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルにBと②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、③に詰める
- 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。

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プン用手袋を使う

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 **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



ハンバーグ



ビーフハンバーグ