





<b>加熱の目安</b>		<b>使用付属品</b>	
約28分		 <b>テーブルプレート 上段</b>	 <b>給水タンク 満水</b>
1回に作れる分量			
2~4人分			
<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>		
346kcal	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
<b>A</b> 玉ねぎ (みじん切り)	50g	75g	100g
<b>A</b> バター	7g	10g	15g
<b>B</b> 牛ひき肉	150g	225g	300g
<b>B</b> パン粉	15g	25g	カップ3/4(約30g)
<b>B</b> 牛乳	大さじ1・1/2個	大さじ2・1/4	大さじ3
<b>B</b> 卵 (溶きほぐす)	1/2個	3/4個	1個
<b>B</b> 塩	小さじ1/4弱	小さじ1/2弱	小さじ1/2弱
<b>B</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、**上段**に入れ **人気メニュー** **19 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つて作るときは

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