



## 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。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた角皿に③を並べ、**中段** に入れ **028 ビーフハンバーグ** 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26分

### 1回に作れる分量

1~6人分

### 使用付属品



角皿 **中段**  
テーブルプレート  
底面

### カロリー

346kcal

### 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-W10A対応レシピです。

### 注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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                  | 1人分    | 2人分      | 3人分      | 4人分           | 5人分      | 6人分      |
|---------------------|--------|----------|----------|---------------|----------|----------|
| <b>A</b> 玉ねぎ(みじん切り) | 25g    | 50g      | 75g      | 100g          | 125g     | 150g     |
| <b>A</b> バター        | 5g     | 7g       | 10g      | 15g           | 20g      | 20g      |
| <b>B</b> 牛ひき肉       | 75g    | 150g     | 225g     | 300g          | 375g     | 450g     |
| <b>B</b> パン粉        | 10g    | 15g      | 25g      | カップ3/4 (約30g) | 35g      | 45g      |
| <b>B</b> 牛乳         | 大さじ3/4 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3          | 大さじ3・3/4 | 大さじ4・1/2 |
| <b>B</b> 卵(溶きほぐす)   | 1/4個   | 1/2個     | 3/4個     | 1個            | 1・1/4個   | 1・1/2個   |
| <b>B</b> 塩          | 少々     | 小さじ1/4弱  | 小さじ1/2弱  | 小さじ1/2弱       | 小さじ3/4   | 小さじ3/4   |
| <b>B</b> こしょう、ナツメグ  | 各少々    | 各少々      | 各少々      | 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      | 各適量           | 各適量      | 各適量      |

### ビーフハンバーグのコツ

#### 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。