

柔らかくジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ41



作りかた

- 玉ねぎは耐熱容器に入れ、レンジ 600W 約3分30秒 で加熱して冷まし、Aは合わせて柔らかくしておく。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
- 大きくて深めの耐熱ボウルにCを入れ合わせておく。
- ボウルにひき肉と①、Bを入れ50回以上よく混ぜ、8等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、③を小判型に丸め、片手に数回たたきつけて空気を抜き、なるべく重ならないように②に入れ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き 212 柔らかくジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ41 で加熱する。
- 加熱後、バターを加えハンバーグを崩さないようかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約28分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

326kcal

塩分

2.4g

※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。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
合びき肉	75g	150g	225g	300g
玉ねぎ	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)	1個(約200g)
A パン粉	カップ1/8	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2
A 牛乳	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
B 小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
B ナツメグ	各少々	各少々	各少々	各少々
C きのこと(しめじなど)	100g	100g	100g	100g
C ホールトマト(缶詰)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)
C ケチャップ	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2
C 赤ワイン	大さじ3	大さじ3	大さじ3	大さじ3
C ウスターソース	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2
C 固形ブイヨン	1個	1個	1個	1個
C 水	カップ1/2	カップ1/2	カップ1/2	カップ1/2
C 砂糖	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1
C 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
バター	12g	12g	12g	12g

柔らかくジューシー煮込みハンバーグby ニーナ41のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかかるとかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

分量と作りかた① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約50秒
2人分	600W	約1分50秒
3人分	600W	約2分40秒
4人分	600W	約3分30秒