



下ごしらえ

- 耐熱容器にAを入れ **レンジ 600W 約2分30秒** で加熱する。(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下ごしらえ **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
- 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。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋(市販)より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、③どうしがつかないようにして並べ、密閉する。
- 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

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。

加熱の目安

加熱：約30分

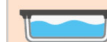
1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

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-W10B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
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g
A バター	5g	7g	10g	15g
B 牛ひき肉	75g	150g	225g	300g
B パン粉	10g	15g	25g	カップ3/4 (約30g)
B 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 塩	少々	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	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

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。

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。

分量と下ごしらえ① **レンジ 出力(W)** と加熱時間

2. クッキングシートを敷いたテーブルプレートにビーフハンバーグを並べ**中段**に入れ **029 ビーフハンバーグ** で加熱する。

3. 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。

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

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ