

# ハンバーグ(脱脂)



## 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 耐熱容器にAを入れ **レンジ 600W 約2分30秒** で加熱する。
3. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
4. 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。
5. アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に④を並べる。
6. 食品を入れずに **030 ハンバーグ(脱脂)** で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を**中段**に入れ、加熱する。
8. 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。

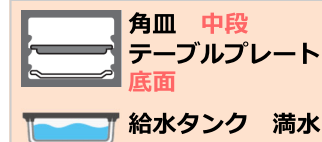
### 加熱の目安

予熱：約3分  
加熱：約25分

### 1回に作れる分量

4人分

### 使用付属品



### 注意



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

A 玉ねぎ(みじん切り)

4人分

100g

A バター

15g

B 合びき肉

300g

B パン粉

カップ3/4(約30g)

B 牛乳

大さじ3

B 卵(溶きほぐす)

1個

B 塩

小さじ1/2弱

B こしょう、ナツメグ

各少々

トマトケチャップ、ウスターソース

各適量

### ハンバーグ(脱脂)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時は

それぞれの取扱説明書を参照します。