

# ビーフハンバーグ



## 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黒皿に③を並べ、**中段**に入れ **027** **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25分

1回に作れる分量

1～6人分

### 使用付属品



黒皿 **中段**  
テーブルプレート

### 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。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g	125g	150g
A バター	5g	7g	10g	15g	20g	20g
B 牛ひき肉	75g	150g	225g	300g	375g	450g
B パン粉	10g	15g	25g	カップ3/4 (約30g)	35g	45g
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 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 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 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

生地の中央をくぼめ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。

### 注意



テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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プン用手袋を使う