



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オープンシートを敷いた黒皿に④を並べる。
6. 食品を入れずに **028 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



黒皿 **中段**
テーブルプレート



給水タンク 満水

ハンバーグ(4人分)

カロリーカット値：約 **102kcal 減** ※1
調理後のカロリー：約 836 kcal ※2

※1 オートメニュー**ハンバーグ**と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較

※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

材料	4人分
A 玉ねぎ(みじん切り)	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うときは

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

関連するレシピ



ハンバーグ



ビーフハンバーグ