

柔らかジューシー煮込みハンバーグ



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。
- 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 209 柔らか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	使用付属品				カロリー	塩分		
加熱：約28分	 テーブルプレート				326kcal	2.4g		
1回に作れる分量					※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。			
1~4人分								
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	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1				

コラボメニューのコツ

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枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。