

チーズinハンバーグ



作りかた

1. ジャガイモは、きれいに洗い、水けを切らずに皮ごとラップでぴったりと包み、**013 下ゆで根菜** で加熱し、皮をむいて4等分する。
2. にんじんはラップで包み **013 下ゆで根菜** で加熱し、熱いうちにバターをあえる。
3. 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ **レンジ 200W 約3分** で加熱する。
4. 耐熱容器に玉ねぎを入れ **レンジ 600W 約2分30秒** で加熱し、あら熱を取る。
5. ボウルに牛ひき肉と塩を加えてよく混ぜ、**④**、こしょう、牛乳、パン粉を順に入れ、粘りがでるまでよく混ぜ、4等分する。
6. 手にサラダ油をつけ、**⑤**を片手に数回たたきつけて空気を抜いて円形にし、中にチーズを入れ、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
7. アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた角皿に、**⑥**を並べ**中段**に入れ **194 チーズinハンバーグ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約29分

1回に作れる分量

3~4人分

使用付属品



角皿 **中段**
テーブルプレート
底面

カロリー

441kcal

塩分

2.1g

※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-WIA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

材料	3人分	4人分
じゃがいも	1個半(230g)	2個(約300g)
にんじん(輪切り)	120g	160g
バター	9g	12g
A 中濃ソース	小さじ6	小さじ8
A トマトケチャップ	大さじ4・1/2	大さじ6
A 水	大さじ3	大さじ4
玉ねぎ(みじん切り)	小3/4個(約90g)	小1個(約120g)
牛ひき肉	240g	320g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
牛乳	60ml	80ml
パン粉	大さじ3	大さじ4
サラダ油	小さじ3	小さじ4
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	30g	40g
クレソン	3本	4本

8. 加熱後、皿に盛り③をかけ、①、②とクレソンを添える。
