




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ブンシートを敷いた角皿に③を並べ、**中段**に入れ **025 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 | 1回に作れる分量 | 使用付属品 | カロリー | 塩分 |
|---|----------|--|---------|------|
| 加熱：約26分 | 1～6人分 |  角皿 中段 テーブルプレート 底面 | 346kcal | 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。 このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 | | | | |

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

指示

| 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

仕上げ調節 **弱** で加熱します。

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。