

## エビのハーブバーグ

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：237kcal/食塩相当量：2.3g]

エビのむき身を贅沢に使った上質なご馳走ハンバーグ。口中にエビとハーブの香りが広がります。



## 材料（4人分）

タマネギ（みじん切り）	120g
オリーブオイルA	小さじ2
むき海老（背わたを取る）	450g
<材料a>	
フランスパン（5mm角に切る）	90g
牛乳	70cc
白ワイン	70cc
<材料b>	
おろしニンニク	少々
チャービル（粗く刻む）	3g
ディル（粗く刻む）	3g
塩	小さじ1
こしょう	適量
オリーブオイルB	大さじ1
みじん切りパセリ	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

4人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	3~5分	200℃
2	コンビ	100%	10分	200℃

## 下ごしらえ

- ・ <材料a>は合わせる。

## 作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にタマネギを広げ、オリーブオイルAをかけ混ぜ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
3. むき海老の半量をフードプロセッサーにかけ、残りは包丁で粗く刻む。
4. ボールに2、3、<材料a>、<材料b>を入れて混ぜ合わせて8等分にし、20mmのテフロン加工アルミホテルパン1枚に並べてオリーブオイルBをかけ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、みじん切りパセリを振る。



## 調理ポイント

- ◆たねの形を整える際、手にオリーブオイル（分量外）をつけると作業がしやすい。
- ◆レモンを添えるとより美味しくなる。