

## 煮込みハンバーグ

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：250kcal/食塩相当量：1.6g]

ソースが焦げ付かず、ふっくらジューシーに仕上がります。



## 材料（15人分）

|             |       |
|-------------|-------|
| <材料a>       |       |
| 牛ひき肉        | 600g  |
| 豚ひき肉        | 400g  |
| タマネギ（みじん切り） | 300g  |
| パン粉         | 70g   |
| 牛乳          | 70cc  |
| 卵           | 3個    |
| 塩           | 適量    |
| 黒こしょう       | 適量    |
| ナツメグ        | 適量    |
| <材料b>       |       |
| デミグラスソース    | 300cc |
| 本みりん        | 100cc |
| 日本酒         | 200cc |
| 八丁味噌        | 60g   |
| おろしニンニク     | 20g   |

※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

15人分

## 設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間  | 温度   |
|----|-----|------|-----|------|
| 1  | コンビ | 100% | 10分 | 200℃ |
| 2  | コンビ | 100% | 15分 | 140℃ |

## 下ごしらえ

- ・タマネギはバター（分量外）で透き通るまで炒めて、冷やす。

## 作り方

1. よく冷やしたボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、2時間以上冷蔵庫で休ませてハンバーグ型に成形する。
2. 40mmのホテルパン1枚にアルミホイルを敷き、1の生地を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、別の40mmのホテルパン1枚に移し変える。
4. 鍋に<材料b>を入れてよく混ぜ合わせ、火にかけて沸騰させ、3にかけて【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す。



## 調理ポイント

- ◆作り方1で粘りが出るまで手でよくこね混ぜることで、肉の旨味を引き出す。
- ◆作り方4で煮汁をよく沸騰させ、アルコール分を抜く。