

## ハンバーグ

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：193kcal/ 食塩相当量：0.4g]

柔らかく、そしてジューシーな仕上がり。表面こんがり、中ふっくらと！



## 材料 (9人分)

合びき肉	1200g
タマネギ (みじん切り)	2個
卵	5個
パン粉	15g
牛乳	90cc

※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

9人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1 (ステップ1)	コンビ	40%	1分	280°C	—
1 (ステップ2)	コンビ	40%	7分	230°C	—

## 下ごしらえ

・タマネギはバター (分量外) で十分に炒めて水分を飛ばし、粗熱を取る。

## 作り方

1. ボールにすべての材料を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。塩 (分量外)、こしょう (分量外)、ナツメグ (分量外) を加えて味を整えてよく混ぜ合わせる。
2. 1のたねをハンバーグ状に形成して (1段：100g×6個、150g×4個)、冷蔵庫で休ませる。
3. 25mmの波型アルミホテルパン3枚に2のたねを並べて、登録メニュー【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から4分後、3のホテルパンを取り出して180°回転させて (手前と奥が入れ替わるように) スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

- ◆【設定1 (ステップ1)】の設定温度を、1段調理の場合は250°C、5段調理の場合は300°Cに設定する。
- ◆食材の温度によって、【設定1 (ステップ2)】の加熱時間を調節すること。
- ◆波型ホテルパンの代わりに、20mmのホテルパンにホテルパン用敷き網をのせて加熱してもよい。