

煮込みハンバーグ

合計加熱調理時間 約**35分**

[1人分：461kcal／食塩相当量：3.1g]

バターが香る濃厚なソースで煮込んだハンバーグ。口の中で肉汁が溢れ出します。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	15分	230℃
2	コンビ	100%	20分	160℃

材料（12人分）

<材料a>

合いびき肉	1200g
タマネギ（みじん切り）	300g
バター	10g
パン粉	100g
牛乳	180g
卵	2個
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
ナツメグ	適量

<材料b>

タマネギ（薄切り）	300g
しめじ（小房にする）	300g
バター	60g

<材料c>

ケチャップ	300g
中濃ソース	300g
砂糖	大さじ2
こしょう	少々
コンソメ顆粒	大さじ1/2
水	600cc
カボチャ（スライスして焼く）	240g
いんげん（茹でる）	12本

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

- ・タマネギはバターで透き通るまで炒めて、冷やす。
- ・牛乳とパン粉は合わせておく。

作り方

1. 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から、ハンバーグ型に成形する。
2. 20mmのホテルパン2枚に1の成形したタネを並べ、40mmのホテルパンに<材料b>を入れる。【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から5分後、40mmのホテルパンを取り出す。
4. 加熱完了後、ハンバーグの入ったホテルパンを取り出して、65mmのホテルパン2枚にハンバーグと3、<材料c>を入れ、フタをして【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して、器に盛り、カボチャ、インゲンを添える。



調理ポイント

- ◆作り方1で粘りが出るまで、手でよく混ぜることで、肉の旨味を引き出す。