

## ハンバーグ（1個180g）

設定温度：200℃

加熱時間：10～12分

使用する備品：バット（付属品：430×340×40）

バット1枚分目安：6個



### 写真

フライパン 焼付けの様子



オーブン 加熱後



加熱後 裏



### 材料（6個分）

合いき肉	720 g	A	卵	90 g
玉ねぎ（みじん切り）	240 g		パン粉	53 g
サラダ油1	適量		牛乳	38 g
			コンソメ顆粒	6 g
			塩・白コショウ	適量
			ナツメグ	適量
			サラダ油2	適量

### 作業手順

- ① サラダ油1をひいたフライパンで玉ねぎを炒め、粗熱を取る。
- ② ボウルで肉、①、Aをよく混ぜ合わせ、1個180gに成形する。
- ③ サラダ油2をひいたフライパンで②の表面をソテーする。
- ④ オーブンシートを敷いたバットに③を並べ、予熱したオーブンで加熱する。
- ⑤ 器に盛付ける。



### 調理のポイント

- ・ ハンバーグの大きさ、好みの仕上がりに応じて、加熱温度、時間を調節する。
  - ・ バットに直接並べると、接地面の焼き色が濃く付きやすい為、オーブンシートを敷いて調理するとよい。
  - ・ 当レシピは、「RGR-0963D」で調理し、作成しました。
- その他の機種をお使いの場合は、好みの仕上がりに応じて、加熱時間、温度を調節してください。