

ガスレンジ コンベクションオーブン

ハンバーグ② (1個180g)

設定温度： 220°C

加熱時間： 7~9分

使用する備品： バット (付属品： 398×280×22)

バット1枚分目安： 4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 (4個分)

合びき肉	480 g	A	卵	60 g
玉ねぎ (みじん切り)	160 g		パン粉	35 g
サラダ油1	適量		牛乳	25 g
			コンソメ顆粒	4 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、油煙が出る為、オーブンシートを敷いて調理する。
 - 当レシピは、「RGR-0963XD」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。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2021.7