

Hamburg Steak

Made in a Toshiba convection/microwave oven

Serves 6 (2) (4)

- Ground meat (beef and pork blend) 450g (150 g) (300 g)
- Salt, a pinch
- Onion (finely chopped) 300g (100 g) (200 g)
- Butter 18g (6 g) (12 g)
- Pepper
- Nutmeg, pinch
- Breadcrumbs 60g (20 g) (40 g)
- Milk 3 T (3/4 T) (1½ T)
- Sauce (mixed together):
- Worcestershire sauce, to taste
- Tomato ketchup, to taste

1. Place finely chopped **onions** and **butter** in a heat-resistant container, place in the center of the oven without covering, heat, and then cool.
For 2 servings: Microwave at 600W for 2-3 minutes
For 4 servings: Microwave at 600W for 4 minutes 30 seconds to 5 minutes 30 seconds
For 6 servings: Microwave at 600W for 7-8 minutes
2. Place breadcrumbs in a bowl and soak in milk.
3. In another bowl, mix **ground meat** and **salt** until sticky (**about 2 minutes**). Once sticky, add **onions/butter mixture**, **breadcrumbs/milk mixture**, **pepper**, and **nutmeg**, and mix well.
4. Divide into portions for each person, shape into 2 cm thick patties, arrange on a plate, and make a well in the center.
5. Place on the lower rack and heat.
6. Automatic menu No. 24 Hamburg



ハンバーグ

石窯ドームの高火力で、うまみや水分をとじこめます。こんがりジューシーに仕上げます。

合びき肉 450g

塩少々

玉ねぎ(みじん切り)300g

バター18g(大さじ 1・1/2)

こしょう、ナツメグ少々

パン粉 60g(1・1/2 カップ)

牛乳大さじ 1・1/2

ソース(混ぜ合わせる)

ウスターソース適量

トマトケチャップ適量

作りかた



1

耐熱容器に玉ねぎ・バターを入れ、ラップなしで庫内中央に置いて加熱したあと、冷ましておく。

レンジ 600W

2～3分

レンジ 600W

4分30秒～5分30秒

レンジ 600W

7分～8分

2

パン粉は器に入れ、牛乳にひたしておく。

3

ボウルにひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる(約2分)。粘りが出たら、**1・2**・こしょう・ナツメグを入れ、混ぜ合わせる。

4

3を人数分に合わせて等分して、厚さ2cmになるよう形を整えて角皿に並べ、中央をくぼませる。

※画像は2人分です。

※冷凍する場合のポイントは、[冷凍から焼き物のポイント](#)を参照してください。



5
4を下段に入れて加熱する。(1～6人分まで調理できます。)

自動メニュー No.24 ハンバーグ

冷凍した食材を加熱するときには、下記を選択する。

自動メニュー No.25 ハンバーグ(冷凍)

6
加熱終了後、ハンバーグを盛り付け、ソースをかける。

ポイント

脂身の多い肉を使用した場合には、溶けた脂が飛び散り、煙が多く出ることがあります。

調理終了後、角皿に溶けた脂がたまります。取り出しにはご注意ください。

肉だねの形状や初期温度などにより、仕上がりが変わります。加熱が足りないときは延長加熱または、**手動のオープン(予熱なし)230℃**で様子を見ながら焼いてください。