

ハンバーグステーキ

にく

材料

10人分

合挽肉	800g
玉葱	400g
卵	2個
生パン粉	60g
牛乳	200cc
塩・こしょう	少々
ナツメグ	少々



作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. 玉葱はみじん切りにして、炒めておく。
2. 生パン粉は牛乳に浸しておく。
3. 合挽肉・1.・2.に卵をよく混ぜ合わせる。
4. 調味料を加えて形を整え、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、コンビ(蒸気10)で260°C9分で焼く。

栄養量

1人分

熱量	242kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	14.5g
炭水化物	7.6g
塩分	0.5g