

## ハンバーグ

### 材料（10人分）

合びき肉	350g
玉ねぎ	110g
卵	1個
パン粉	30g
牛乳	20cc
塩	1.8g
黒コショウ	1.5g
ナツメグ	0.8g
その他香辛料	適量

デミグラスソース	} A	220g
トマトソース		140g
赤ワイン		55cc
黒コショウ		1.5g
塩		2.2g
フーケガルニ		適量



※1/1ホテルパン1枚：36人分



#### <調理データの目安>

■熱風モード

■220℃・芯温80℃

#### <作業手順>

1. 玉ねぎはみじん切りにし、ソテーして冷ましておく。
2. その他の材料と1を混ぜ合わせ、よくこねる。
3. 1個50gで形を整える。
4. 3をアルミテフロンパンに並べる。
5. 予熱したスチコンで加熱する。

※予熱終了後4を入れ、肉の中心に芯温計を刺し、スタートボタンを押す。

6. 加熱後、沸騰させて味を調べておいたAをかけて提供する。

#### <栄養成分>

エネルギー	130kcal
タンパク質	8.3g
脂質	7.2g
塩分	1.0g

#### <メモ>

.....

.....

.....