



暑い季節も簡単ハンバーグで元気いっぱい!

## 材料(3人分)

調理時間25分  
カロリー-1人分300kcal

ひびき・・・3g  
合びき肉・・・200g

### (ソース)

おろし玉ねぎ・・・1/8個分  
醤油・・・大さじ1と1/2  
みりん・・・大さじ1と1/2  
酒・・・大さじ1と1/2

### (A)

玉ねぎ(みじん切り)・・・1/2個分  
パン粉・・・大さじ1  
卵・・・1個  
塩・コショウ・・・各少々  
ナツメグ・・・少々

## 作り方

- ① ひびきは水に戻し、ザルで水気をしっかり切っておく。
- ② Aは合わせてなじませておく。
- ③ ボウルに合びき肉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。さらに①と②を加えてよく混ぜ、6等分にして成形する。
- ④ ココットに③を並べて、それぞれの中央にくぼみをつけ、蓋をしてグリルに入れる。
- ⑤ ココット「ハンバーグ」を選択し、点火する。手動の場合はココットを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。
- ⑥ ソースの材料を合わせておく。
- ⑦ 焼き上がったら、⑥を加えてからめる。