Super Steam ハンバーグ③（1個180g ソテーあり）

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 8人分

写真

盛付写真	⑥加熱前　ホテルパン写真	⑥加熱後　ホテルパン写真

※写真は1個180g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	合びき肉	120 g	デミグラスソース	30 g
	玉ねぎ（みじん切り）	50 g		
	サラダ油1	適量		
A	卵	15 g		
A	パン粉	9 g		
A	牛乳	6.5 g		
A	コンソメ顆粒	1 g		
A	塩	0.5 g		
A	白コショウ	0.2 g		
A	ナツメグ	適量		
	サラダ油2	適量		

栄養成分	エネルギー	472 kcal・	たんぱく質	27.3 g・	脂質	32.3 g・	炭水化物	14.5 g・	食塩	1.6 g

作業手順

下処理	① 玉ねぎをカットする。
	② 卵は溶いておく。
下処理加熱	③ サラダ油1をひいたフライパンで①を炒め、粗熱を取る。
	④ ボウルに肉、③、Aを入れよく混ぜ合わせ、1個180gに成形する。
	⑤ サラダ油2をひいたフライパンで④の表面をソテーする。
加熱	⑥ オーブンシートを敷いたホテルパンに⑤を並べ、予熱したスチコンで、芯温センサーを挿し加熱する。
	使用ホテルパン：アルミ　調理設定：コンビ 50%・160℃・8～10分・風量4
提供	⑦ 器に盛付け、デミグラスソースをかける。