

# ハンバーグステーキの焼き方

①お召し上がりの24時間前に冷凍庫から取り出します。

②真空パックを開封し、冷蔵庫に移して解凍します。

※お肉から水分が出ている場合は、軽くキッチンペーパーでふきとります。

※きちんと解凍することで、中まで均一に火が通ります。

③フライパンに少量の油を引き、ハンバーグステーキをおきます。

④フライパンを強火で温め、表面を40秒、裏面を30秒焼き、表面を焼き固めます。

⑤両面に焼き色がついたら、水を入れ、弱火にしてふたをします。

水の分量目安： 200g 50ml 150g 30ml	蒸し焼き時間目安： 200g 7～8分 150g 5～6分
--------------------------------	----------------------------------

⑥軽く押さえ、透明な肉汁がでてきたら完成！

※肉汁が濁っている場合は、蒸し焼きを続けます。

〈弘特製ハンバーグソース〉加熱用

フライパンからハンバーグを取り出してソースを加え、残った肉汁と煮立たせます。

