

## 鹿追牛ハンバーグをジューシーに調理する方法

### ポイント

#### フライパンのみの場合

※ 解凍せずに冷凍のまま調理してください。

(解凍する場合は肉汁が出てしまう場合がある為、ゆっくり解凍)

※ 熱したフライパンに冷凍ハンバーグを入れると水分がハネるので要注意。

- 1、火にかけていない状態のフライパンに油 (小さじ1/2) をしき、ハンバーグを乗せてから強火にかけます。(約1分半程度)
- 2、両面に焼き目が付いたら、水を150ml入れ (白ワインでも可) フタをして弱火で蒸し焼きにします。
- 3、水が無くなったら仕上げに焼付けして完成。  
(水がなくなるまで音が変わります。約6分程度)  
※フライパンに残った汁をソース (市販のデミグラスソース等) と混ぜてとして使用すると美味しく召し上がれます。

#### レンジを使用する場合

※ 解凍せずに冷凍のまま調理してください。

- 1、火にかけていない状態のフライパンに油 (小さじ1/2) をしき、ハンバーグを乗せてから強火にかけます。  
※ここまでは、上記の1・2と同じ工程
- 2、両面に焼き目が付いたら、電子レンジに入れ500ワット3分程度加熱し、その後フライパンで焼き目を入れて完成。

○レンジを使用するとあっさりした味わいに仕上がります。