

ハンバーグの作り方

材料(約5~6個分)

- | | |
|----------------|----------|
| ▪ 合い挽き肉・・・300g | きのこのソース |
| ▪ タマネギ・・・中1/2個 | コンソメ1/2個 |
| ▪ 食パン・・・1枚 | 水200cc |
| ▪ 牛乳・・・200cc | ケチャップ |
| ▪ 卵・・・1個 | ウスターソース |
| ▪ 塩・こしょう・・・少々 | しめじ |
| ▪ サラダ油・・・適量 | マッシュルーム |
| | しいたけなどなど |

- ①タマネギはみじん切りにして、フライパンで茶色になるまで炒める。
食パンは細かくちぎって牛乳に浸しておく。

ポイント

たまねぎは炒める程甘みが増してくるから根気よく炒めてね！

- ②合い挽き肉をよく手でこねる。粘りがでたら②に①の材料と卵を加えて全体を混ぜる。
- ③塩・コショウを入れてタネを小判型にする。真ん中の部分はくぼみを入れる。
- ④フライパンに油を引きハンバーグを入れて、両面に焦げ目をつける。
火加減は強火～中火程度で
- ⑤半分くらい焼き上がったら、まわりの油をペーパータオルでふき取り、コンソメスープとウスターソースとケチャップを入れ蓋をして弱火で煮込む。

ポイント

ウスターソースとケチャップの量はお好みなんだけど
ウスターソースがフライパン1周分・ケチャップが2周分くらいかな
(適量なんで...)
市販のデミグラスソースでもいいです。その時はコンソメスープは
入れずにお湯を100ccくらい加えて！

- ⑥ハンバーグをさして赤い肉汁が出なくなったら皿に盛りつける。
- ⑦残ったソースにキノコ類をを加えて軽くソテーする。

ポイント

きのこは好きなものを使ってください！
きのこが苦手な人は入れなくてもOK！

