煮込みハンバーグ 🦤 🖤 🖤



<材料・2人分>

合びき肉……160g たまねぎ……1/4個 バター……大さじ1/2 パン粉……大さじ1·1/2 牛乳……大さじ1 卵……1/2個

塩………小さじ1/4こしょう……少々

サラダ油···········適量 バター··········適量

ピザ用チーズ…適量

≪A≫ たまねぎ····

たまねぎ……1/4個 しめじ……50g ウスターソース ……小さじ2

ケチャップ……小さじ2・1/2 オイスターソース……小さじ1・1/2

水·······125cc ローリエ······1/2枚

- 1 ボウルにひき肉、牛乳で湿らせたパン粉、みじん切りにしたたまねぎ、卵、塩、こしょうを 入れて、粘りがでるまでしっかりこねる。
- 2 ハンバーグのたねができたら、等分し1個分ずつ取って、両手でキャッチボールをするようにして中の空気を抜く。小判型に整え、中央をくぼませる。
- 3 フライパンに油を熱して、ハンバーグのくぼませた方を上にして並べ、強火で焼く。 両面に焼き色がついたら、いったん皿に取り出す。
- 4 ハンバーグを焼いたあとのフライパンにAの薄切りにした玉ねぎとしめじを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 5 さらに≪A≫の残りの材料をすべて入れ、煮立ったら③のハンバーグをフライパンに戻す。 ふたをして中火で7分ほど煮込み、ハンバーグをひっくり返して弱火で7分煮込み、 バターを加える。火を止めてチーズを散らして再度蓋をし、余熱でチーズを溶かして出来上がり。

グリーンサラダڛڛڛ

<材料・2人分>

トマト……1/2個 レタス……2枚 キュウリ……1/4本 酢………大さじ1 サラダ油……大さじ1 しょうゆ……大さじ1

砂糖……大さじ1/2



- 1 トマトは1.5cmの角切り、キュウリは輪切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
- 2 ドレッシングの材料を合わせ、①の野菜と混ぜ合わせる。



