

簡単・煮込みハンバーグ

材料 (4人分)

- ▲豚挽肉 200g ▲玉ねぎ 1個
- ▲砂糖大さじ 1 ▲パン粉、牛乳各大さじ 4
- ▲水大さじ 1 ▲卵 1個
- ▲ナツメグ (なくてもOK) 少々
- ▲塩こしょう少々
- あればマッシュルームやしめじなど適量
- 水 200ml ○ケチャップ大さじ 2
- ウスターソース 大さじ 1
- 砂糖大さじ 1 と 1/2 ○固形コンソメ 1個※顆粒だと小さじ 2 ○酒大さじ 1
- マーガリン又はバター大さじ 1/2
- 水溶き片栗粉水大さじ 1 と片栗粉大さじ 1/2 を混ぜておく



作り方

- 1  玉ねぎはみじん切りにして、炒める時間を短くするために耐熱皿に入れ
ラップをしてレンジで 600W で 3 分加熱しておきます。
- 2  熱したフライパンに分量外のサラダ油大さじ 1 を熱し、加熱しておいた玉
ねぎと砂糖大さじ 1 を入れ焦がさないように炒めます。
- 3 餡色とまではいなくてもしんなりしたら OK^ ^冷ましておきます。
- 4  玉ねぎ以外の▲の材料をボウルに入れよく練るようにして
混ぜます。粘りが出たら冷ましておいた玉ねぎも入れさらに混ぜます。
- 5  形を整えます (少し柔らかいですが、焼くと崩れたりしないので大丈夫！)
- 6  フライパンでマーガリンを熱し焼いていきます。中火で 2 分ひっくり返して
2 分♪焼き目がついたら火が通ってなくても OK です。

7



余分な油は少しだけ拭き取ってください。肉汁でしめじなどを軽く炒めて、○の水と調味料を入れます。

8



弱火～中火で約 5 分煮込みます。

9



一度火を止め水溶き片栗粉を回し入れ、再び火をつけとろみをつけたら

完成です(*^_^*)野菜やポテトを添えてどうぞ♪

コツ・ポイント

水溶き片栗粉を入れる時は、必ず 1 度火を止めて優しく混ぜながら回し入れるとダマになりません^^