

ちょい足しハンバーグの作り方



材料(2人前)

- アボカド(熟したもの) 100g(小1個)
- 合いびき肉 200g
- たまねぎ(みじん切り) 30g
- 塩 小さじ1/4 (1.5g)
- かたくり粉 小さじ2
- パン粉 大さじ3
- 油 大さじ1

手順① アボカドは皮と種を取り除き、ボウルに入れフォークなどでつぶしてから、かたくり粉を加えてよく混ぜておく。

手順② ボウルに合いびき肉と塩を入れ、粘りが出るまでしっかり練る。

手順③ ②に①のアボカド、たまねぎ、パン粉を加え全体をよく混ぜる。肉だねを2つに分け、空気を抜き小判形に成形する。

手順④ フライパンに油をしき、③を並べたら中火で3分ほど焼く。

手順⑤ 焼き目がついたらひっくり返し、ふたをして弱火で5～6分ほど焼く。

※軟らかいので、ひっくり返す際はそっと返すとGOOD!

ちよいとしミートローフの作り方



材料(2~3人前)

□ アボカド(熟したもの)	1個
□ 合いびき肉	200g
□ ゆで卵	2個
□ たまねぎ(みじん切り)	30g
□ 塩	小さじ1/4 (1.5g)
□ パン粉	大さじ3
□ コショウ	少々
□ 薄力粉	適量
□ ケチャップ	適量

手順
①

アボカドは皮と種を取り除き、フォークなどでつぶしておく。
合いびき肉に塩を入れたら粘りが出るまで練り、
アボカド・たまねぎ・パン粉を加え全体をよく混ぜる。

手順
②

ゆで卵全体に、薄力粉を薄くまぶしておく。

手順
③

オーブンペーパーに①の肉だねの厚みが均一になるよう平らに伸ばし、
その上に②のゆで卵を横向きに並べて全体を包む。
全体がだ円形になるよう整え、包んだ上下を返して両側の口を閉じる。
さらにその上からアルミホイルで包み、形を整える。

手順
④

180℃の余熱をかけたオーブンの下段で30分ほど加熱する。

手順
⑤

全体の加熱ができたら焼き色を付けるため、
一度アルミホイルとオーブンシートの上部を開け、
そのまま210℃のオーブンで10分ほど加熱する。

手順
⑥

オーブンから取り出したら、再び上部を閉じ、粗熱が取れるまで放置する。
(出来たては軟らかく崩れやすいため)

※④の成形のポイント(肉だねが破裂しにくくなる!)

→ゆで卵を包む際、中に空気が入らないように包む

→ゆで卵全体を包み、上部で肉だねの口を閉じたら、その面を下にして形を整えてから、
オーブンペーパー・アルミホイルで包むと安定します!