



【きのこハンバーグ】



古川 博子 (ふるかわ・ひろこ) さん

材料 (2人分)

えのき	100g	サラダ油	大さじ 1
エリンギ	50g	塩	少々
しめじ	50g	こしょう (黒)	少々
合いびき肉	150g	水	少々
たまねぎ	100g	ケチャップ	大さじ 2
卵	1コ	ウスターソース	大さじ 1 と 1/2
パン粉	大さじ 1	しょうゆ	大さじ 1/2

手順

- (1) えのきは石づきを取り、みじん切りにする。エリンギは縦半分になり、斜め薄切りにする。
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- (2) たまねぎは、みじん切りにしておく。
- (3) ボウルにひき肉、えのき、たまねぎ、卵、パン粉、塩、こしょうを入れてこねていく。
こねたタネをハンバーグの型に整える。
- (4) フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、ハンバーグの両面に焼き色がつくまで焼いていく。
焼き色がついたら水を加え、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
5～6分程たったら、皿に取り出しておく
- (5) ソースを作る。ハンバーグを焼いたフライパンに、しめじ、エリンギを入れて炒めていく。
火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆを入れ煮詰めていく。
しめじ、エリンギがしんなりしたら、火を止める。ハンバーグにソースをかけたら完成。