



煮込みハンバーグ

材料：4人分 (26cmのフライパン使用)

<ハンバーグ>

合いびき肉-----400g

たまねぎ-----1コ(200g)

たまご-----1コ

コーンスターチ(片くり粉でも)----大さじ1

塩-----小さじ1/2

こしょう・ナツメグ-----各少々

マッシュルーム-----6~8コ(80g)

バター-----20g

塩-----小さじ1/3

こしょう-----少々

ブロッコリー(ゆでたもの)----1/2コ

じゃがいも(ゆでたもの)-----2コ

<ソース>

デミグラスソース(市販品)-----150g

トマトの水煮-----100g

水-----300ml

トマトケチャップ-----大さじ2

作り方:

1. たまねぎはみじん切りにする。マッシュルームは薄切りにする。
2. ハンバーグだねを作る。
 - ① ボウルにひき肉と塩を入れ、粘りがでるまで練り混ぜる。
 - ② たまごを加え、汁気がなくなるまで混ぜる。
 - ③ たまねぎ、コーンスターチ、こしょう、ナツメグを加えて混ぜ合わせる。
 - ④ 4等分に分けて丸め、フライパンに並べる。
3. フライパンにバターを入れて強火にかける。

フライパンが熱くなったら中火にし、ふたをして3~4分焼き色がつくまで焼く。
4. ハンバーグを裏返してマッシュルームを入れ、蓋をして3~4分焼き色がつくまで焼く。
5. ソースの材料を加えて強火する。沸騰したら弱火から中火し、とろみがつくまでふたをして20分煮込む。