



和風ハンバーグ



調理時間
30分

カロリー
310kcal

野菜摂取量
50g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

牛豚ひき肉	300g
しめじ	1/2パック
玉ねぎ	中1個
バター	適量
卵黄	1個分
パン粉	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
大葉	4枚
大根おろし	1/3本
ポン酢	適量

作り方

1. しめじと玉ねぎは細かくみじん切りにし、バターでしんなりするまで炒める。
2. ボウルに(1)とひき肉、卵黄、パン粉、塩、こしょうを入れてよく練りハンバーグのタネを作る。
3. タネができたら、手の上でたたきながら空気を抜き、形を整えて中心を少しくぼませておく。
4. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉がコロコロ転がる状態まで加熱し、ハンバーグを入れ、両面に焼き色がついたらフタをし、**弱火**にして焼く。
5. 皿に盛り、大葉と大根おろしを上へのせ、ポン酢をかける。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ フライパン 27cm

焼き物、炒め物、卵料理、無水・無油調理からオープン調理まで、幅広く利用できるフライパンです。内径25.5cmのナベのフタとしても使用できます。