

ワンパン煮込みハンバーグ



材料 3人分

材料名	使用量	材料名	使用量
合挽き肉	300g	<ソース>	
玉ねぎ	1個	ホットケチャップ	大さじ3
卵	1個	正田のしょうゆ特級	大さじ2
パン粉	1/2カップ	カットマト缶	1缶
牛乳	大さじ1と1/2	砂糖	大さじ1
塩こしょう	少々	水	1/2カップ
		しめじ	1株
		<トッピング>	お好みで
		スライスチーズ	
		パセリ	
		ブロッコリー	

料理特徴

ホットケチャップを加えることで、コク・濃厚感がアップし、やみつきハンバーグになります。隠し味で正田のしょうゆ特級を加えることで旨味をつけました。

作り方

- ①玉ねぎは粗目のみじん切りにする。しめじは石づきを切り落とし、子房に分ける。
- ②フライパンをボウル代わりにして合挽き肉・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳・塩こしょうを入れ、白っぽく粘り気が出てくるまでよくこねる。
- ③6等分にして1つずつ丸め、空気を抜くように叩きながら楕円形にする。
- ④③をそのままフライパンに並べ、中火で両面がこんがりと焼き目がつくまで焼く。
- ⑤<ソース>の材料を全て入れたら蓋をして弱火で10分煮込む。
- ⑥お好みで<トッピング>を盛り付けて出来上がり。