

# 煮込みハンバーグ

エネルギー 181Kcal	たんぱく質 11.7g
脂質 8.3g	食塩 1.4g

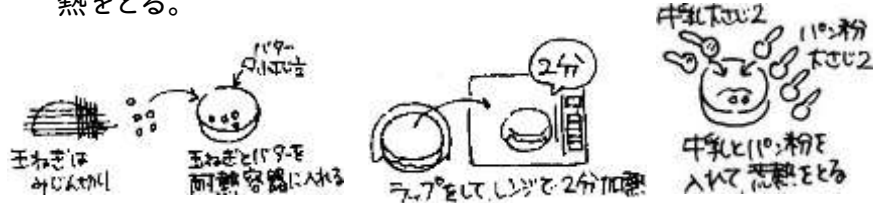
## <作り方>

### <材料(4個分)>

- 牛豚合いびき肉・・・200g
- 玉ねぎ(大)・・・1/4 個
- たまご・・・1/2 個
- 牛乳・・・大さじ 2
- パン粉・・・大さじ 2
- バター・・・小さじ 1/2
- ナツメグ・・・少々
- 塩、こしょう・・・適量
- トマトケチャップ・・・大さじ 2強
- ウスターソース・・・大さじ 2弱
- チキンコンソメ・・・小さじ 1
- 三温糖・・・小さじ 3
- 赤ワイン・・・小さじ 1
- 水・・・カップ 1 (200cc)

調味料

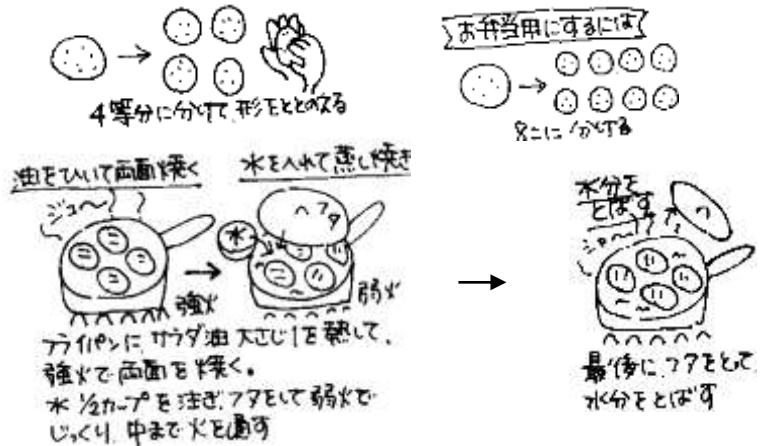
- ① 玉ねぎをみじん切りにし、バターと一緒に耐熱容器に入れてラップをしてレンジで2分加熱する。そこに牛乳とパン粉を加えてあら熱をとる。



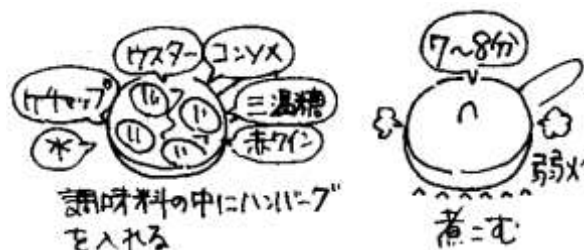
- ② ①にひき肉・溶き卵・ナツメグ・塩・こしょうを入れてよく混ぜ、両手でキャッチボールをするようにして空気を抜く。(ここで空気を抜かないと焼いた時にひび割れるので注意!)



- ③ 4等分に分け、小判型に形を整えて焼く。



- ④ フライパンにハンバーグと調味料・水を入れて約 7~8 分弱火で蒸し煮して、全体にとろみをつける。



ハンバーグは作り置きをしておくと、いつでも使えて便利です。焼いたハンバーグは1つずつラップに包み、冷凍保存しましょう。冷凍したハンバーグを煮こむ時は、解凍してから煮こみましょう。

