

母の日は親子でクッキング 牛100%で作るハンバーグ



材料

牛ミンチ 200g/玉ねぎ 100g/乾燥パン粉 20g/牛乳 50ml/全卵
1/2個分/☆塩胡椒 小さじ1/2/☆ナツメグ 小さじ1/3/☆ゼラ
チン 小さじ1/2/薄力粉 適量/焼肉のタレ 大さじ2/ケチャッ
プ 大さじ2

下準備

パン粉と牛乳を混ぜ、牛乳をパン粉に吸わせておく
牛ミンチは冷蔵庫でしっかり冷やしておく

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし冷蔵庫で冷やす
2. 牛ミンチに☆を加え、粘りが出るまで（全体がねっとり薄ピンクになるまで）捏ねる。さらに玉ねぎ、卵、牛乳を吸わせたパン粉を加え捏ねる
3. 等分し、種を両手でキャッチボールさせながら空気を抜き形を整え、両面に薄力粉をまぶし、中央を窪ませた面を下にして温めたフライパンで焼く（片面強火1分ずつ）
4. 水100mlを加え、蓋をして中火で4分蒸し焼きに、更に焼肉のタレとケチャップを混ぜたソースを加え、ハンバーグの上にチーズをのせ、蓋をし弱火でチーズが溶けたら完成

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
<http://oisyyy.wix.com/oisy>