

グリルハンバーグ



材 料

(1人分)

- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4 個
- バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 合いびき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
- (A)
 - 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/4 個
 - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
 - こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
 - ナツメグ (あれば)・・・・・・・・・・ 少々
- (B)
 - トマトケチャップ・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
 - ウスターソース・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、バターをのせてラップをせずに電子レンジ (500W) で30秒加熱して冷ます。パン粉は牛乳に浸す。
- ② 合いびき肉に A を加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。1の玉ねぎとパン粉も加えてよく混ぜ、2等分に丸めて平らにする。
- ③ サラダ油を薄く塗ったホイルに2を並べ、両面焼きグリル (上火、下火・強) で6~7分焼く。
- ④ B を混ぜてソースを作り、ハンバーグにかけて冷ます。