

煮込みハンバーグ きのことソース



材料（2人分）

- 合い挽き肉…………… 200g
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- しめじ…………… 1/2株
- パン粉…………… 大さじ3
- 牛乳…………… 大さじ2
- 卵…………… 1個
- 塩コショウ…………… 少々
- サラダ油…………… 小さじ1
- 水…………… 100ml
- ケチャップ…………… 大さじ4
- ウスターソース…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしてから耐熱容器に入れてふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱し、冷ましておきます。
2. ボウルにひき肉、冷ました玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、塩こしょうを全て入れます。手で白っぽく粘りが出るまでよくこねます。
3. タネを2等分にし、両手でキャッチボールをするように空気を抜きます。小判型（楕円形）に整え、真ん中を指で軽く窪ませます。
4. フライパンに油を引き、中火で熱します。ハンバーグを並べ入れ、焼き色がつくまで2～3分焼きます。裏返して、裏面も同様に焼き色をつけます（この時点では中まで火が通っていないで大丈夫です）。
5. ハンバーグの隙間に、しめじ、水、ケチャップ、ソース、砂糖を入れます。沸騰したらフタをして（なければアルミホイルを被せて）、弱火で7～8分煮込みます。
6. フタを取り、ソースにとろみがつくまで少し煮詰めたら完成です。

メモ欄

