



※写真はイメージです。

バレンタインの手作りメニューにおすすめ! あめ色玉ねぎハンバーグ

材 料 (4人分)

■あめ色玉ねぎ

玉ねぎ …………… 1個
 サラダ油 …………… 大さじ1/2
 カゴメ 醸熟ソース ウスター
 (ウスターソース) …………… 大さじ3

■ハンバーグ

牛豚挽肉 …………… 300g
 あめ色玉ねぎ …………… 半分量
 パン粉 …………… 1/4カップ
 牛乳 …………… 大さじ1
 卵 …………… 1個
 サラダ油 …………… 大さじ1/2
 水 …………… 1/4カップ

■ハンバーグソース

カゴメトマトケチャップ
 (ケチャップ) …………… 大さじ3
 水 …………… 大さじ3
 あめ色玉ねぎ …………… 半分量
 バター …………… 10g

作り方

1. あめ色玉ねぎを作る。玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油大さじ1/2で炒める(約2分)。玉ねぎが透明になったら、ウスターソースを加え汁気がなくなるまで炒め(約3分)、冷ます。※出来上がった量の半分をハンバーグだねに、半分はソースに使用します。
2. ハンバーグだねを作る。ボウルに挽肉、あめ色玉ねぎ(出来上がりの半分量)、牛乳でしめらせたパン粉、卵を入れる。
3. 粘りがでるまでよく混ぜ、小判型に成形する。
4. フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して3を並べ、中火で約2分加熱し、裏返して約2分焼く。
5. その後水を加え、蓋をして、中弱火で蒸し焼きにする(約5分)。
6. ハンバーグを皿に盛り付け、同じフライパンでソースを作る。材料を加え火にかけて、とろみとツヤが出たら、ハンバーグにかける。