



※写真はイメージです。

## たっぷりのおろしでさっぱりハンバーグ! たっぷりおろしのハンバーグ

### 材 料 (2人分)

牛豚挽肉 …………… 約200g  
 玉ねぎ …………… 1/4個  
 サラダ油 …………… 大さじ1  
 パン粉 …………… 1/4カップ  
 牛乳 …………… 大さじ1・1/2

A [ 卵 …………… 1/2個  
 キッコーマン  
 いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ  
 (しょうゆ) …… 大さじ2・1/2

キッコーマン  
 いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ  
 (しょうゆ) …………… 適量  
 大根(すりおろす) …… 1/4本分  
 大葉 …………… 2枚

### 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れ、サラダ油大さじ1/2を和えておく。パン粉は牛乳で湿らせておく。
2. サラダ油を和えた玉ねぎは600Wの電子レンジで2分加熱して冷ます。
3. ボウルに牛豚挽肉と1のパン粉と2の玉ねぎとAを合わせて練り混ぜる。
4. 3を2等分し小判型にして、サラダ油大さじ1/2を熱したフライパンで両面を焼き、蓋をして弱火で火を通す。
5. 器に大葉を敷き、4を盛り付け、大根おろしをのせ、しょうゆをかける。