



※写真はイメージです。

バレンタインにおすすめ煮込みハンバーグ

ジューシー ハートの煮込みハンバーグ

バレンタインにおすすめ煮込みハンバーグ

ジューシー ハートの煮込みハンバーグ

材 料 (2人分)

牛豚挽肉(解凍)……………	約200g	
玉ねぎ(みじん切り) ……………	1/2個(100g)	
パン粉……………	1/2カップ	
牛乳……………	大さじ2	
サラダ油(作り方1,3で使用) ……………	各大さじ1/2	
カゴメマトケチャップ (トマトケチャップ)……………	大さじ2	
A	カゴメマトケチャップ (トマトケチャップ)……………	大さじ2
	カゴメ醸熟ソースウスター (ウスターソース)……………	大さじ1
	水……………	1/2カップ
	バター……………	5g

作り方

1. 玉ねぎのみじん切りをサラダ油で薄く色づくまで炒め、冷ましておく。
2. ボウルに牛豚挽肉(解凍)、1、パン粉、牛乳、トマトケチャップを入れて粘りができるまでよく練り混ぜ、2等分してそれぞれハート型にまとめる。
3. フライパンにサラダ油を熱して2を並べ、中火でフライパンを揺すりながら焼き、裏返して同様に焼く。Aを加えて蓋をし、弱火で約10分煮込む。
4. 3を皿に盛り、残ったソースにバターを加えてひと煮立ちさせてかける。お好みで野菜、ご飯を添える。