

## 料理名

## 煮込みハンバーグ



2人分

調理時間 約30分

## 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしておき、生のまま使用する。
2. ボールに挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩・こしょうを加えて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
3. パテは2等分にして、空気を抜きながら小判型にする。
3. フライパンに油をいれ、ハンバーグを置いて中火で焼き、焼き色が付いたら、裏返して同様に焼く。
4. 3.に「デミグラスソース」と湯を加えてよく混ぜ、煮立ったら蓋をして 弱火で10分間煮込む。最後に塩・こしょうでソースの味をととのえる。

## 材料

牛豚合い挽き肉	200 g
玉ねぎ	1/4個
パン粉	30 g
牛乳	40ml
塩	2 g
こしょう	少々
サラダ油	適宜
デミグラスソース	150 g
湯	100ml
塩・こしょう	適宜