

# のレシピ

ざいりよう  
材料

1

2

3

4

5

6

気をつけること  
ポイント

7

8

9

10

11

12

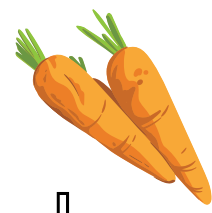
13

14

15

気をつけること  
ポイント





『

## かんたんハンバーグ のレシピ

』

### ざいりょう 材料

※4人分

- 牛豚ひき肉 500g
- 玉ねぎ半分
- バター 10g
- 牛乳ちよろつと
- たまご1個
- パン粉ひとつがみ
- 水 70ml
- ケチャップ 50ml
- ウスターソース 20ml
- 料理酒 50ml
- 砂糖 おおさじ 1
- 塩コショウ

- 1 玉ねぎをみじん切りにする
- 2 ボウルに玉ねぎとバターを入れて、500Wで3分チンする
- 3 ②に、ひき肉、パン粉、牛乳（パン粉がひたるくらい）、たまご、塩コショウを入れてよく混ぜる※やけど注意
- 4 4つに分けて形をまるくとのえたら、フライパンにならべる（中火）
- 5 片面が焼けたらひっくり返す
- 6 水を入れてフタをする

気をつけること  
ポイント

作り始める少し前に、ひき肉を冷蔵庫から出しておく  
（冷たいままだと、火が通らなくて生焼けになっちゃう）

