

たけのこ入り肉肉ハンバーグ



ー材料（4人分）

タケノコ(水煮)	150 g
合いびき肉	400 g
玉ねぎ	1個
卵	1個
塩	小さじ1
こしょう	少々
ナツメグ	少々
炒め油	適量

<ソース>

トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ4
赤ワイン	大さじ2

ー作り方

- ① タケノコと玉ねぎはみじん切りにする
- ② ボウルにミンチと塩、卵、こしょう、ナツメグを入れて粘りが出るまでよく混ぜる
- ③ 玉ねぎとタケノコを入れてさらによく混ぜる
- ④ 楕円形に形をつくり、手に叩きつけるように空気を抜く
- ⑤ 熱したフライパンに並べ、蓋をして中火で3分焼く(油は不要)
- ⑥ フライ返しで返し、蓋をしてさらに5分焼いたら皿に取り出す
- ⑦ 焼いた後のフライパンに赤ワインを入れてひと煮立ちさせる
(ケチャップとソースを加えて鍋底をこさぐように混ぜて煮立てる)
- ⑧ ハンバーグにソースをかけたらできあがり！