

手作りハンバーグ

卵を使用しない
ハンバーグレシピ
です

＜材料 6個分＞

合挽肉(又は豚挽肉)	300g
玉ねぎ	100g(中1/2個)
サラダ油	大さじ1/2
パン粉	3/4カップ
牛乳	大さじ3
塩・こしょう	少々



＜作り方＞

- ①玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、粗熱を取っておく。
- ②挽肉、①、パン粉、牛乳、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでよく練る。
- ③②を6等分し、空気を抜いて丸く整形する。
- ④フライパンに薄く油をひいて(分量外)中火にかけ、熱になったらハンバーグをそっと並べ、中央を軽くくぼませる。
- ⑤中火で2～3分焼いて、こんがりとし焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で7～9分ほどじっくり蒸し焼きにする。

*オーブンで焼く場合

クッキングシートを敷いた天板に整形したハンバーグを並べ、180度に温めたオーブンで20分程度焼く。