

# ジューシーハンバーグ

ひき肉を分けてこねると  
ふんわり食感に仕上がります  
冷めても柔らかいのでお弁当にも  
オススメ！1~2人分の少量なら  
ビニール袋に入れてこねると  
洗い物が減りますよ♪

## 材料 (1人分)

牛豚合いびき肉	80g	油	小さじ1
食塩	ひとつまみ	ケチャップ	大さじ1/2
玉ねぎ (みじん切り)	30g	ウスターソース	大さじ1/2
パン粉	6g		
A 牛乳	15g		
卵	1/3個		
こしょう	少々		

## 作り方

- ①ボウルに分量の3/4のひき肉と全量の食塩を入れ、手早くこねて粘りを出す。
- ②残りのひき肉とAをボウルに加え、加えた材料を軽く混ぜる。次に全体をさっくり混ぜ合わせる。小判型に整え、空気を抜き、中央をくぼませる。
- ③フライパンに油をひき、強火でよく熱し②を30秒焼く。裏返して弱火にし、ふたをして5分焼く。再度裏返してふたをし、5分焼く。火を消し、ふたをしたまま5分置く。
- ④皿に盛り、汚れを拭いたフライパンにケチャップとソースを合わせる。温めたソースをかけて完成！

栄養価 (ハンバーグのみの値) : エネルギー 325kcal、  
たんぱく質 17.7g、脂質 21.9g、炭水化物 14.3g、食塩相当量 1.6g

