

(3)ハンバーグ



○2人分の材料 ※作りたい人数分に応じて計算してね。

材料	分量
あいびき肉	180g
たまねぎ	60g
油	大さじ1/2
パン粉	10g
牛乳	大さじ2
卵	1/2個くらい
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ナツメグ(無くても良い)	少々
油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
水	大さじ1弱

○作り方

- ①たまねぎをみじん切りにして、フライパンに油をしいて炒める。
しんなりしてたまねぎが透き通ってきたら、お皿にとっておく。
- ②パン粉に牛乳をひたす。
- ③ボウルにあいびき肉、塩を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ④冷ました①、②卵、こしょう、ナツメグ（無くてもいい）を加え、さらに混ぜる。
- ⑤形を小判型に整え（厚さは1.5 cmくらい）中心をくぼませる。
- ⑥油をフライパンで熱し、ふたをして⑤を焼く。
強火（30秒）→弱めて2分→フライ返しで返す
強火（30秒）→弱めて2～3分
☆竹ぐしをさして、透明な駅がでたらOK！
火が通りにくい場合は、電子レンジで加熱する。
- ⑦フライパンからハンバーグを取りだして皿に盛る。
フライパンの焦げなどを取り除いた後、ケチャップとウスターソース、水を加えて、
完成！！

豆知識

ハンバーグ（動物性たんぱく質）の加熱では、はじめに火を強くし、表面のたんぱく質を凝固させると肉汁の流出が抑えられる。その後、火力を弱め、中心部まで火が通るようにする。



材料の意味

たまねぎ	肉が縮むのを防ぐ、味をよくする。
パン粉	肉が縮むのを防ぐ。
牛乳	肉の臭みを取り、やわらかくする。
卵	肉がバラバラになるのを防ぐ。
塩	肉の粘りけを出す。
こしょう、ナツメグ	肉の臭みを取り、香りをつける。

☆肉の衛生的な取り扱い☆

- ・肉の内部までしっかり加熱する。
- ・生の肉を使った包丁やまな板、菜ばしなどで調理済み食材や生で食べるサラダなどに触れないようにする。
- ・生肉を触った手で他の場所に触れない。すぐに手を洗う。

