

簡単ハンバーグ

材料	(2個分)
合い挽き肉	140 g
玉ねぎ	70 g (1/4 個)
卵	25 g (1/2 個)
塩	1.4 g (2つまみ)
こしょう	少々
ナツメグ	少々 (好みで)
トマトケチャップ	適量
ウスターソース	適量



※飯はあらかじめ炊いておく
(米 … 100 g)

① **玉ねぎ**

付け根を残して縦・横に切れ目を入れる

みじん切り

② **合い挽き肉, 玉ねぎ, 塩 …2つまみ, こしょう…少々, (ナツメグ…少々)**

材料を混ぜる

③ 粘りが出るまでこねる

小判型にして, 中央をくぼませる

④ **焼く**

中～強火で2分

裏返し, ふたをして, 弱火で8分

⑤ **ケチャップ, ウスターソース**

弱火

焼き汁でソースをつくる

⑥ **盛りつけ例**

せん切りキャベツ, トマトのくし形切りなどを添えて…

付け合わせ(温野菜, にんじんグラッセ)

材料	(1人分)		
じゃがいも	75g (1/2 個)	バター	小さじ1 (4g)
ブロッコリー	30g	砂糖	大さじ1/2 (4.5g)
にんじん	60g	塩	少々



① **じゃがいも**

ラップでふわっと包んで, 電子レンジで加熱する。

1/2個につき, 500Wで1分30秒程度

② **ブロッコリー**

小房に分ける (茎側から切る)

沸騰した湯に入れ, 2分程度ゆでてざるにあげる

③ **にんじん**

輪切り

バター…小さじ1, 砂糖…大さじ1/2, 塩…少々

材料とかぶるくらいの水を加え, 火にかける

“てり”が出るまで煮詰める