

新玉葱ハンバーグ とソース

東京療院
栄養士レシピ



新玉葱の瑞々しさと
甘みがおいしさの
決め手です!
新鮮なものを
選びましょう。

熱量 300kcal 塩分2.3g



作り
方
動
画

新玉葱ハンバーグとソース

材料 (2人分) 新玉葱2個で 作れます!

新玉葱	80g
玉葱フレイム	2つ
豚ひき肉	160g
パン粉	大さじ3弱(8g)
塩	小さじ1/3(2g)
黒コショウ	3~4振り(お好み)
サラダ油	小さじ2(8g)
水	大さじ2
<ソース>	
新玉葱	250~300g
サラダ油	大さじ1
イケマ酢くろ酢たれ	1/2カップ(120g)
チューブ生姜	小さじ1(6g)
黒コショウ	4~5振り(お好み)

作り方

<玉葱フレイムとみじん切り素材作り>
・玉葱の上と下を切り落とし、中心部分を取り除く
(フレイムは高さ2cm目安)
・みじん切りは肉用は細かく、ソース用は荒めでOK

<ハンバーグの作り方>

- ① ボウルに豚ひき肉、玉葱、パン粉、塩、黒こしょうを入れ、しっかり捏ねる
- ② 肉ダネを玉葱フレイムの中に入れる
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、両面に焼き目を付ける
- ④ 水を入れ、蓋をして弱火で15~20分くらい焼く
- ⑤ 竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら、できあがり!

<ソースの作り方>

- ① 熱したフライパンにサラダ油をひいて弱火で10~15分、玉葱が透明になるまで炒める
- ② イケマ酢くろ酢たれ、チューブ生姜、黒こしょうを加え、中火で3~5分ほど煮詰めて、できあがり!