

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 |
| イケま酢くろ酢たれ | 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 イケま酢くろ酢たれ、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!

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