

## 洋風ハンバーグ

〈材料〉	2人分
あいびき肉	180g
玉ねぎみじん切り	50g
オリーブオイル昆布	20g
卵	1/2 個
食パン	15g
昆布水	大さじ1
塩こしょう	
〈付け合わせ〉	
かぼちゃ	100g
ミックス豆(ドライパック)	55g
〈ソース〉	
ケチャップ	大さじ2
醤油	小さじ2
昆布水	大さじ2
砂糖	少々



### イタリアンパセリ

### 〈作り方〉

- 1 フライパンを軽く熱し、玉ねぎとオリーブオイル昆布を炒めて冷ます。食パンをちぎって昆布水をからめておく。
- 2 ボウルにひき肉、1の玉ねぎとパン、卵、塩小さじ 1/4、こしょうを合わせてよく練り混ぜる。  
2等分して空気を抜きながら丸め、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 かぼちゃは皮をよく洗って種とワタをのぞき、皮ごと小さめの一口大に切り分けて耐熱皿に入れて塩をふり、ラップをかけて電子レンジで3分加熱、ミックス豆を加えてかぼちゃが柔らかくなるまで加熱して味をととのえる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱して2の肉を焼く。焼き色が付けば上下を返して蓋をして火を弱める。  
中まで火がとおればソースの材料を加えてからめる。
- 5 皿にハンバーグ、3を盛りつける。

調理時間25分