
和風ハンバーグ

〈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〉	
ほうれん草	1/2 束
大根おろし	適宜
〈ソース〉	



昆布水	大さじ3
醤油	大さじ1
酢	小さじ2
みりん	小さじ2

〈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 ほうれん草を塩茹でし、冷水にとって水気をしぼって切り分ける
- 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ソースを軽く煮詰める。
- 5 皿に3、ハンバーグを盛りつけてソースをかけ、大根おろしを添える。