

オープン スコッチエッグ

【1人分:223kcal】



材料(4人前)

1. ハンバーグ

牛ひき肉 …………… 120g
 豚ひき肉 …………… 80g
 玉葱…………… 90g
 にんにく …………… 少々
 パン粉…………… 1/2カップ
 牛乳…………… 大さじ1と1/3
 卵…………… 40g
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 コンソメ …………… 少々

2. 茹で卵

卵…………… 2個

3. ソース

トマトケチャップ 大さじ1と1/2
 とんかつソース ……大さじ2/3
 三温糖……………小さじ1

4. ケース

耐熱用…………… 4個

作り方

- ①玉葱はみじん切り、にんにくはすりおろす
- ②ハンバーグの材料を混ぜ合わせ、円盤状に成型し
ケースに入れる
- ③卵は茹でて半分に切る
- ④②の中央をくぼませ③を入れる
- ⑤④を220℃のオーブンで8分焼く
- ⑥ソースの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる
- ⑦⑤に⑥をかける

～POINT～

ハンバーグ生地中央に茹で卵を入れる時は、なるべく沈めて焼き上がりが固くならないようにする