

学生の手作りレシピ

チーズ ハンバーグ

【1人分：677kcal】



材料(4人前)

牛ひき肉 …………… 120g
 豚ひき肉 …………… 80g
 玉葱…………… 小1個
 パン粉…………… 大さじ6と小さじ2
 牛乳…………… 大さじ1と小さじ1
 卵 …………… 38g
 食塩…………… 小さじ1/5
 固形コンソメ …………… 1.2g
 白こしょう…………… 適量
 油(焼き用) …………… 小さじ2

<ソース用>

トマトケチャップ …… 大さじ1と小さじ2
 ウスターソース…………… 小さじ2
 三温糖…………… 3.2g
 赤ワイン …………… 1.6g

とろけるチーズ …………… 40g

作り方

- ①玉葱は、みじん切りにする。
- ②ボウルに、ハンバーグの材料をすべて入れて、粘り気が出るまで混ぜる。
- ④③を軽く丸め、空気を抜き、形を整える。
- ⑤フライパンに油を敷き、中火にかけ、④を並べて、表面に焼き色がつくまで両面を焼く。
- ⑦蓋をして、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑧⑦に、とろけるチーズを上にかけて、さらに加熱する。

<ソース>

- ⑨小鍋に、ソース用の調味量を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑩チーズがとけたら、皿に盛り、ソースをかける。

～POINT～

チーズを加えることで、味がまろやかになり、深みが増します。