



洋風ハンバーグステーキ

ねらい ハンバーグのコツ



エネルギー ● 417kcal
たんぱく質 ● 21.0g
脂質 ● 27.6g
塩分 ● 2.7g
繊維量 ● 1.0g

主菜

▼ハンバーグステーキ



材料	1人分	4人分
ハンバーグたね		
合いびき肉	100g	400g
玉ねぎ	25g (中1/2個)	100g
バター	2g (小2)	8g
パン粉	6g (大8)	24g
牛乳	15mL (大4)	60mL
卵	12.5g (1個)	50g
ナツメグ	少々	適量
セージ	少々	適量 →なくてもよい。
A 塩	1g (小2/3)	4g
こしょう	少々	適量
サラダ油	適量	適量
ソース		
トマトケチャップ	15mL (大4)	60mL
ウスターソース	7.5mL (大2)	30mL
赤ワイン	7.5mL (大2)	30mL
バター	3g (大1)	12g

つけ合わせ

にんじんのグラッセ →p.66
カレー粉ふきいも →p.67
アスパラのガーリックソテー →p.66

応用

たねの中にチーズを入れて焼いたり、大根おろしにポン酢をかけて和風にしたり、自分流にアレンジしてみよう。

1 たねを作る



- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎがしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ③パン粉は牛乳と合わせ、しっとりさせる。
- ④ボールにひき肉と②、③、卵、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。

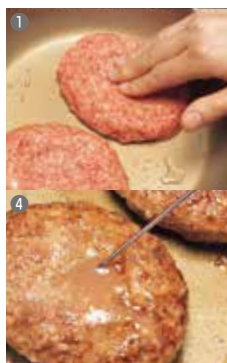
Point

- 玉ねぎのみじん切りは、電子レンジにかけてしんなりさせてもよい(→p.117)。
- よく練っておくと形がくずれず焼き上がる。



- ⑤手にサラダ油を薄くつけて1人分のたねをとり、楕円に丸め、両手でキャッチボールをするようにして空気を抜く。
- ⑥1.5cmくらいの厚さにし、形をととのえる。

2 焼く



- ①中火でサラダ油を熱したフライパンにハンバーグを入れ、中央をくぼませる(中央がふくれ上がるのを防ぐため)。
- ②きれいな焼き色がついたら裏返す。
- ③もう片面にも焼き色がついたら弱火にし、ふたをして約7~8分蒸し焼きにする。

Point

- 鉄のフライパンを使う場合は、強火で焼きはじめ、30秒くらいで火を弱めて焼き色がつくまで焼く。
- 真ん中に串を刺し、透明な汁が流れれば焼き上がり。火が通っていないときは、赤い肉汁が出る。

3 ソースを作る~盛りつけ

- ①ハンバーグを皿に取り出す。フライパンにソースの材料を入れ、とろみがつくまで中火で煮つめる。
- ②バターを加えて溶かし、ハンバーグにかける。
- ③つけ合わせを添える。