

みんなでワイワイ切り分けて召し上がれ♪

ピザ風ジャンボハンバーグ



■材料〈4人分〉

合挽きミンチ	450g
たまねぎ(みじん切り)	150g
バター	10g
◆A	
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1
溶きたまご	1個分
サラダ油	大さじ1
赤ワイン	大さじ3
ピザ用チーズ	適量
ピーマン(輪切り)	適量
赤パプリカ(輪切り)	適量
コーン缶詰	適量

〈ソース〉

ケチャップ	大さじ5
ウスターソース	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
バター	10g

■作り方…調理時間約25分

- ①たまねぎ・バターを耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで約2分半加熱する。ラップをあけて粗熱を取る。
- ②Aを合わせ湿らせておく。
- ③ボウルに合挽きミンチ・塩・こしょうを加え、粘りがある程度出るまで練る。
- ④③に①・②・粉チーズ・溶きたまごを加え、さらに粘りが出るまで練る。
- ⑤④をひと塊にし、サラダ油をひいたフライパン全面に広げる。中火でこんがりと色づくまで焼く。
- ⑥火を止め、余分に出た肉汁をふき取りハンバーグに大皿をかぶせてひっくり返し、裏面も1分程度焼く。赤ワインを注ぎ、ふたをする。弱火で約9分蒸し焼きする。火を止め、そのまま約1分置いて蒸らす。
- ⑦⑥のハンバーグは、一旦皿に取り出し、フライパンの余分な油をふき取る。ケチャップ・ウスターソース・しょうゆを加え、沸騰させる。火を止め、最後にバターを加えてソースをつくる。
- ⑧別のフライパンに⑦のハンバーグをのせ、⑦のソースをかける。その上にチーズをたっぷりのせて、ふたをし、弱火でゆっくりチーズを溶かす。ピーマン・赤パプリカ・コーン缶詰を彩りよく盛りつける。

1人あたり:537kcal



- ・最初に合挽きミンチ・塩・こしょうだけで練るとジューシーに軟らかく仕上がります。
- ・ソースのバターは、火を止めて余熱で溶かすと、香りがよいです。