

ハンバーグ

レベル ●●○

オーブントースターを使って



15分

● 材料 (1人分)

合いびき肉	100g
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
バター	5g(焼くときにのせる)

〈ソース〉	
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
〈つけ合わせ〉	
ほうれん草のソテー	
(作り方は28ページ)	少々

作り方



1 ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れて手でよくこねる。



2 パン粉に牛乳を加えて混ぜる。1に加える。



3 やわらかい肉だねになるように水大さじ1(分量外)を加えて混ぜる。



4 手で楕円形に整えアルミホイル(つかないタイプ)にのせ、のばして1センチの厚さにする。バターをちぎってのせる。



5 オーブントースターに入れて焼く。焼き色がつき、中心に竹串を刺して澄んだ肉汁が出るまで高温で7~8分焼く。



6 ソースを作る。ケチャップとウスターソースを混ぜてハンバーグソースにする。ほうれん草のソテーを添える。