

## スタミナ！！煮込みハンバーグ！

調理時間：40分（煮込む時間も含む）

材料費（概算）：250円

料理の特徴（おすすめポイント）：

デミグラスソース缶も使わずに、家にあるもので絶品煮込みハンバーグに！

玉ねぎも2種類の切り方をするため、授業で学んだことが活かせることができる！

材料（1人分）：

### ★ハンバーグ

合いびき肉 150g  
卵 1個  
パン粉 大さじ2  
牛乳 大さじ1  
玉ねぎ 1/2個  
塩コショウ 少々

### ★煮込みソース

玉ねぎ 1/2個  
しめじ 1袋  
小麦粉 大さじ2  
▽水 200cc  
▽コンソメ 1袋  
▽ケチャップ・ウスター 大さじ3  
▽砂糖・牛乳 少々

作り方：

- ① 小麦粉の香ばしさを出すため、きつね色まで煎る。
- ② ▽を合わせておく。
- ③ 玉ねぎのみじん切りと、合いびき肉と卵と牛乳と塩コショウを混ぜ合わせて練る。
- ④ 小判型に丸め、真ん中にくぼみを作り、焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ 少し深いフライパンにスライス玉ねぎとしめじを炒め、煎った小麦粉と絡める。
- ⑥ 合わせておいた▽を⑤に入れ合わせる。
- ⑦ ハンバーグを入れ、弱火で10分煮込み、裏返し、また10分煮込んだら完成！

できあがりの写真



