

# かんたん レシピで 気軽に作ろう!

## 家族で楽しく ハンバーグ レシピ

### 半熟卵入りハンバーグ



《材料：4人分》

合いびき肉・・・300g  
 玉ねぎ・・・1/2個  
 バター・・・10g  
 パン粉・・・カップ1/2  
 卵・・・1個  
 牛乳・・・大さじ2  
 塩・・・小さじ1/2  
 こしょう・ナツメグ  
 ・・・・少々  
 サラダ油・・・適量  
 卵・・・4個  
 ケチャップ・・・大さじ6  
 赤ワイン・・・100ml  
 しょうゆ・・・大さじ1  
 バター・・・5g  
 ベビーリーフ・・・1袋  
 ミントマト・・・12個

【1人あたり エネルギー 392kcal 塩分 2.8g 1食分 230円】

- 1 玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒め、冷ましておく。
- 2 パン粉に牛乳をしみこませておく。
- 3 ボウルにハンバーグの生地の材料をすべて入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜ合わせる。
- 4 生地を4等分し、手にサラダ油を少しつけて、キャッチボールをするように投げて空気を抜き、クッキングシートの上にドーナツ状に形を整え、冷凍庫で少し固める。
- 5 フライパンにサラダ油を強めの中火に熱し、ハンバーグを入れて両面を色よく焼く。
- 6 弱火にしてフライパンに蓋をし、3～4分蒸し焼きにする。中まで火が通ったら、中央の穴に卵を割り入れ、再び蓋をして、好みの半熟加減になるまで蒸し焼きにする。
- 7 ハンバーグを器に取り出し、フライパンにソースの材料を加え、少し煮詰める。
- 8 ハンバーグにソースをかけ、ベビーリーフミニトマトを添える。ハンバーグのまん中に半熟があって、みんな大喜び。

見た瞬間笑顔がこぼれるハンバーグ!  
半熟卵が魅力です。

### カマンベールチーズ入り ビッグハンバーグ



《材料：6人分》

合いびき肉・・・400g  
 玉ねぎ・・・1/2個  
 卵・・・1個  
 塩・・・小さじ1/2  
 こしょう・・・少々  
 ナツメグ・・・少々  
 パン粉・・・3/4カップ  
 カマンベールチーズ  
 ・・・・1個(100g)  
 ◎  
 水・・・1/2カップ  
 ケチャップ・・・大さじ5  
 お好み焼きソース  
 ・・・・大さじ3  
 中濃ソース・・・大さじ1  
 砂糖・・・大さじ1  
 酒・・・大さじ1  
 しょうゆ・・・小さじ2  
 ベビーリーフ・・・1袋  
 ミントマト・・・8個

【1人あたり エネルギー 286kcal 塩分 2.3g 1食分 177円】

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱皿に入れてラップをして、レンジ600wで3分加熱する。冷ましておく。
- 2 ボウルに合いびき肉と塩小さじ1/2を入れ、手早く練る。生地の残りの材料を加え、よく混ぜる。
- 3 生地の半分くらいを手にとり、片手から片手にキャッチボールのようにして空気を抜いてカマンベールチーズよりひとまわりくらい大きく伸ばし中央にチーズを置く。チーズを包むように残りの生地をかぶせ、再び片手から片手にパンパンしただけ空気を抜く。
- 4 フライパンで両面に焼き色をつける。  
(フライパンはソース作りに使うので洗わず置いておく)
- 5 天板にクッキングシートorアルミホイルを敷き、180度に予熱しておいたオーブンで約40分焼く。
- 6 4のフライパンに、◎の材料をすべて入れて火にかける。沸騰したら中弱火で3分フツツさせる。
- 7 できあがったハンバーグを器に盛り、6のソースをかける。

ポイント  
カマンベールがとろーりとろけ出すのが美味!

中からとろーりチーズがとろけ出すビッグハンバーグ  
家族で、ワイワイお楽しみください。

### 鶏ひき肉の 大葉ハンバーグ



《材料：10個分》

鶏ひき肉・・・300g  
 大葉・・・10枚  
 A  
 玉ねぎ・・・1/4個分  
 (40g)  
 味噌・・・小さじ2  
 醤油・・・小さじ2  
 コショウ・・・少々  
 片栗粉・・・小さじ2  
 サラダ油・・・小さじ1

【1個あたり エネルギー 62kcal 塩分 0.38g 1食分 34円】

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボールに鶏のひき肉、Aの材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。10等分する。
- 3 2を大葉の上ののせて挟む。軽く手で形を整える。
- 4 フライパンを火にかけ、サラダ油を温める。
- 5 3を重ねないように並べる。(※火加減は中の弱火)
- 6 焼き色がついてきたらひっくり返します。  
(※約2分程で焼き色がつきます。)
- 7 ひっくり返したら、蓋をして6分間弱火で焼いたら完成!

あっさりしながらもジューシー。  
ほんのりかおる大葉が楽しませてくれます。お弁当にも是非どうぞ。