

◎牛100%ハンバーグ サワークリームソース◎

レシピ提供：ばんくみこ先生

■材料（2人分）

【ハンバーグの肉だね】

牛ひき肉	300g
タマネギ(みじん切り)	1/4個
塩	3g
黒胡椒	適量
サラダ油	大さじ1

【サワークリームソース】

生クリーム	200cc
ヨーグルト	大さじ6~7
タマネギ (スライス)	1/2個分
シメジ	1/4株
バター	10g
小麦粉	大さじ1/2
塩	小さじ1弱
胡椒	適量
トマトペースト	大さじ1
パセリ (みじん切り)	適量
付け合わせ	
ジャガイモ・ブロッコリー・	
プチトマトetc	適量



1 ハンバーグだね用のタマネギはみじん切りにして、電子レンジで透明になるまで加熱して冷ましておく。ソース用のタマネギはスライスしておく。シメジは小房に分ける。

2

牛ひき肉は塩・胡椒をいれてこね、タマネギ（みじん切り）を加えて2等分にして小判型に成型する。フライパンにサラダ油を熱して、ハンバーグを両面焼き固める。。

3 タマネギ（スライス）とシメジはバターで炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。

4

3に生クリーム・ヨーグルト・トマトペーストを加え、さらに2のハンバーグを加えて煮込む。塩・胡椒でソースの味をととのえる。

5 器にハンバーグを盛り付け、パセリをかける。茹でたジャガイモ・ブロッコリー、プチトマトを添える。

<ここがポイント <ハンバーグソース>>

ハンバーグのソースは、デミグラスソース・トマトソース・チーズソースなどありますが、今回は牛肉100%のハンバーグなので食べやすくするためにサワークリームソースにしてみました。サワークリームを牛乳でのばしてで固さを調整していただいても大丈夫ですが、今回は生クリームにヨーグルトを加えた作り方にしました。ヨーグルトの量でお好みの酸味に調整できるようにしています。

<コメント>

卵やパン粉などのつなぎを使わない、牛100%の肉肉しいハンバーグにしました。ソースはサワークリームでさわやかに仕上げています。肉はしっかり両面を焼き固めてください。牛肉の脂のギトギトが苦手な方でも、サワークリームの効果であっさりしているので食べやすいと思います。