

## ◎ハンバーグ きのこバルサミコソース◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

合挽肉	200g
牛細切れ肉	60g
タマネギ	60g
小麦粉	小さじ1
パン粉（ドライ）	15g
牛乳	20g
卵	25g
塩	2.6g
黒胡椒、ナツメグ、サラダ油	適量

## 【きのこバルサミコソース】

バター	10g
椎茸	3枚
エノキダケ	1/4株
キノサヤ	2枚
出し汁（昆布と鰹節）	70cc
しょうゆ	大さじ2
バルサミコ	大さじ1
みりん	大さじ1
水溶性片栗粉	大さじ1

## 【付け合わせ】

サツマイモ・レンコン・パプリカ・スナップエンドウ



@Bellatina

## &lt;コメント&gt;

みんな大好きハンバーグのご紹介！ポイントは合挽肉に包丁で叩いた牛肉をいれることです。歯ごたえがあって食べ応えがあります。肉汁が流れ出ないようにタマネギに小麦粉をまぶしています。ハンバーグはこのレシピで作り、ソースはお好みのものでも。トマトソースで煮込んだり、大根おろしにぼん酢をかけて和風にした、シンプルにケチャップ&ソースなどその日の気分どうぞ。以前ご紹介した、

2019年5月「牛100%ハンバーグ サワークリームソース」

2020年5月「ハンバーグステーキ 新玉ネギソース」もおすすめです。楽しいクリスマス&年末年始をお過ごしください。

## &lt;ハンバーグの成形のポイント&gt;

- ①肉は成形する直前まで冷蔵庫で冷やす。ボウルに肉と塩を入れて、肉に粘りがでるまでしっかりこねる。
- ②ハンバーグの厚さは均等にする。真ん中は厚くなり火が通りにくくなるので、くぼみを作り少し冷蔵庫で休ませる。
- ③両面しっかり焼き目をつけて肉汁を閉じ込め、仕上げはお湯を入れて蒸し焼きにする。

1

タマネギはみじん切りにしサラダ油で炒め、冷まして小麦粉をまぶしておく。パン粉は牛乳にひたしておく。

2

牛細切れ肉は包丁でたたく。ボウルに合挽肉と牛肉をあわせて塩を入れてしっかり練り、黒胡椒・ナツメグを入れて混ぜる。

3

パン粉・タマネギ・卵を加え混ぜ、2等分にして成形する。

4

フライパンにサラダ油を熱し、中火で片面1分半ずつ焼き、蓋をして6-7分蒸し焼きにする。

5

別の鍋で、バターでスライスした椎茸とエノキダケを炒める。出し汁を加え、醤油・バルサミコ・みりんを加えて煮込む。キノサヤと水溶性片栗粉（大さじ1）を加えてソースを仕上げ、ハンバーグにかける。