



Recipe01

今日のラッキーアイテム?!

愛情たっぷり  
手作りハンバーグ

材料 (4人分)

たまねぎ	中1個
パン粉	1カップ
牛乳	大さじ1
合い挽き肉	450g
塩	小さじ1
ナツメグ・こしょう	少々
卵	1個
サラダ油	適量

(ソース)	
A：中濃ソース	60cc
ケチャップ	90cc
砂糖	大さじ1
はちみつ	大さじ1
(付け合わせ)	
ブロッコリー(電子レンジで加熱)	100g
トマト(くし切り)	1個

作り方

- 1 たまねぎは電子レンジで透明になるまで加熱。パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 2 合い挽き肉に、塩、こしょう、ナツメグを加えよく練る。
- 3 2に1と卵を加え、よく混ぜる。8cm×10cm、厚み2cm程度の俵型にする。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、【焼き物アシスト】メニューのハンバーグを選び、アナウンスに従って加熱する。
- 5 ハンバーグを焼いたフライパンにAを入れとろみが出るまで加熱し、ソースを作る。
- 6 ハンバーグにソースをかけ、ブロッコリーとくし切りにしたトマトを添えて完成。