

煮込みハンバーグ

調理時間： 40分

材料 大人2人分

ハンバーグ

合挽き肉	200g
玉ねぎ	小1/2個
じゃがいも	小1個
塩、こしょう	適量
油	小さじ2

ソース

ホールトマト缶	400g
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
みりん	大さじ2
湯	100ml
塩、こしょう	適量

エリンギ、しめじ

つけあわせ・マヨネーズ風ソース

ブロッコリー

うらごし野菜(かぼちゃとさつまいも) 1瓶(70g)

油	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1/4
はちみつ	小さじ1
米粉	大さじ1
ディジョンマスタード	小さじ1/2

作り方

玉ねぎはみじん切りにして炒めておく。
ボールに挽き肉、冷ました、すりおろしたじゃがいも、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ、ハンバーグの形を作る。

フライパンに油を熱し、を両面焼く。
ハンバーグを取り出したフライパンできのこを炒め、他のソースの材料を加えて5分程度煮る。そこにのハンバーグを戻してソースにとろみがつくまで煮る。
マヨネーズ風ソースの材料を全て合わせてレンジで30-40秒加熱する。

ハンバーグをお皿に盛りつけ、茹でたブロッコリーを添えて、マヨネーズ風ソースをかける。