

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティ
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



パン粉、卵が
不要で簡単に
作れちゃう♪

豚バラ肉でハンバーグ



材 料 (2人分)

豚バラ肉(うす切り)……………250g
玉ねぎ……………1/2個

【A】

マヨネーズ……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1
味噌……………小さじ1
おろしにんにく(チューブ可)…小さじ1/2
こしょう……………小さじ1/2

【B】(混ぜ合わせておく)

ケチャップ……………大さじ2
ソース……………大さじ2
味噌……………小さじ1



作 り 方 (調理時間 約40分)

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れる。ラップをふんわりして電子レンジで加熱(600Wで1分30秒、500Wで2分)。
- ② 豚バラ肉を包丁でざっくり切り、粗熱のとれた①と【A】を加える。手で練り混ぜてから2つに分け楕円形にし、真ん中を軽く押してくぼみを作る。
- ③ フライパンに薄く油をひき②を並べ、中火で2～3分ほど焼く。
- ④ こんがりと焼き色がついたら裏返す。水を大さじ1入れ、蓋をして弱火で7～8分蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋を開け強火にして水分を飛ばしたらハンバーグを皿に移す。同じフライパンに【B】と大さじ1の水を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。ハンバーグにソースをかけて完成。