

メイン

基本のハンバーグのたね



【材料】

合いびき肉	400g	こしょう	少々
玉ねぎ	1個	サラダ油	適量
卵	1個		
パン粉	30g		
ケチャップ	大さじ2		
塩	小さじ2/3		

① 玉ねぎを炒める



玉ねぎをみじん切りにして、フライパンに油を入れて中火で熱し玉ねぎを炒める。
透き通って、ほんのり

色づくくらいまでじっくり炒めて甘みを引き出す。炒めた玉ねぎはバットなどに広げ、しっかり冷ましておく。

③ 肉だねを作って寝かせる



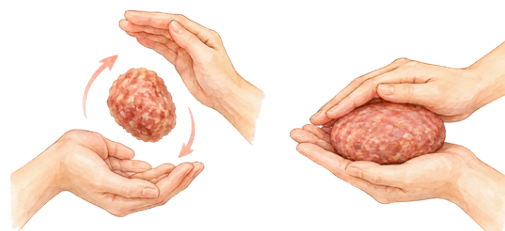
ひき肉に塩・こしょう、ケチャップを加えてよく混ぜ、①と②を加えてさらに混ぜる。冷蔵庫で30分ほど寝かせる。

② 卵とパン粉を混ぜる



溶き卵とパン粉を混ぜ、なじませておく。

④ 形を整える



空気を抜きながら、表面にひび割れができないようにきれいに整える。

ポイント

ハンバーグの表面に凹凸やひび割れが残っていると、焼いている途中で割れ、肉汁が流れ出てしまいます。成形するときは、表面がなめらかになるまで丁寧に整えましょう！