



すくすく  
人気



◆材料	〈 2~3人分 〉
・ひき肉	… 200g
・卵	… 1個
・パン粉	… 25g
・牛乳	… 大さじ2
・塩こしょう	… 適量
・玉ねぎ	… 1/2個
・水	… 200cc
・ケチャップ	… 大さじ3~4
・コンソメ	… 小さじ1/2
・しょうゆ	… 大さじ1/2
・砂糖	… 大さじ1/2
・油	… 適量

2025年12月

## 煮込みハンバーグ

今月は寒い時期に美味しい煮込みハンバーグのレシピを紹介します。お家にある調味料だけで簡単にできるレシピですのでご家庭でもぜひ試してみて下さいね。



### ◆作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにしサラダ油をしいたフライパンで炒め冷ましておく。
- ②ボウルに豚肉、卵、パン粉、牛乳、塩こしょうを入れてよくこねる。
- ③玉ねぎを加えて混ぜ、全体がなじんだら空気を抜いて楕円形に成形する。
- ④油をしいたフライパンに③を入れ、両面に焼き色が付くまで焼く。
- ⑤水、ケチャップ、コンソメ、醤油、砂糖を加えて煮立たせる。
- ⑥落し蓋をし、中弱火にして時々裏返しながら10分くらい煮込む。
- ⑦落し蓋を取り、ハンバーグに煮汁をかけながら少しうみがついたら完成。

### ◆ポイント

後で煮込むので、④の工程では完全に火を通さなくても大丈夫です。  
⑦の工程で煮詰めすぎると味が濃くなるので注意してください。

