



一人分の
エネルギー
470kcal

一人分の
塩分
2.8g

材料 (4人分)

| | | |
|-----|------------|------|
| | 黒あわび茸 | 150g |
| | 合びき肉 | 400g |
| | パン粉 | ½カップ |
| a | 牛乳 | 大さじ3 |
| | 卵 | 1個 |
| | たまねぎ(みじん切) | ½個 |
| | 塩・こしょう | 各適量 |
| | ナツメグ | 適量 |
| | 濃口しょうゆ | 大さじ3 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| ソース | みりん | 大さじ2 |
| | バター | 30g |
| | にんにく(スライス) | 1かけ |
| | サラダ油 | 適量 |

黒あわび茸のハンバーグ

作り方

- ① 黒あわび茸100gはみじん切り、50gはソース用にスライスする。
- ② aの材料をよく混ぜ合わせ、150gほどの大きさに4個に成型する。
- ③ フライパンを中弱火に熱し、ハンバーグに焼き色をつけ、ふたをして弱火で5~6分蒸し焼きにする。
- ④ ハンバーグを焼いたフライパンに、スライスした黒あわび茸を入れ炒め、ソースを作り、仕上げにバターを入れる。
- ⑤ お好みの付け合わせを添える。