

## ☆もち麦入りハンバーグ（4人分）

※レシピ提供: 株式会社マルヤナギ小倉屋

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	2袋(140g)	① 玉ねぎはみじん切りにして電子レンジ500Wで2分加熱し、冷ます。 ② きのこと類は石づきをとり、一口大に切って電子レンジ500Wで1分加熱し、Aと混ぜておく。 ③ ボールに合挽き肉と蒸しもち麦、卵、①、ナツメグ、塩を入れて一気に混ぜ、ハンバーグを成形する。 (※人肌でぬくもらないように混ぜること) ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③の両面に焼き色がつくよう中火で焼く。 ⑤ ④の中に②を入れ、蓋をして中火で5分ほど煮込む。 ⑥ 蓋を開けてソースを煮からめる。
合挽き肉	280g	
卵	1個	
玉ねぎ	1/2個	
ナツメグ	少々	
塩	少々	
オリーブ油	大さじ1	
しめじ	1/2袋	
エリンギ	1/2袋	
酒	大さじ2	
ケチャップ	大さじ3	
A 中濃(とんかつ)ソース	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
水	70ml	

1人分 337kcal

