

お料理のレシピ、こだわりポイント

ちむ さん

おみそのソースでハンバーグを仕上げました。

しっかりとお味が付くので、お弁当や作り置きにもピッタリ！ぜひお試しください♪

お弁当にもピッタリ♪

●「みそミニバーグ」

【材料】 8～10 個

- ・合いびき肉 500g ・玉ねぎ 半個 ・たまご 1個 ・パン粉 大さじ2
- ・牛乳 大さじ1 ・塩 小さじ1 ・コショウ 少々 ナツメグ少々、油大さじ1

* (ソース)・CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ 大さじ1と1/2

- ・酒 大さじ1 ・しょう油 大さじ1

- ・大葉 8～10 枚

【作り方】

1. 大きなボールに合いびき肉、玉ねぎを極みじん切りにしたもの、たまご、牛乳に浸したパン粉、塩、コショウ、ナツメグを入れ、白っぽくなるまでしっかり練る。
2. ミニハンバーグの大きさに成形し、油をひいたフライパンで中火で片面3分、裏返して弱火にして蓋をして3分、蓋を外し焼けたかどうか確認して(透明な肉汁がでていれば中まで火が通っています)、一旦別のお皿にとります。
3. 2のフライパンに残った焼汁に、*ソースの材料をすべて入れ、アルコールが飛ぶまで少し煮詰め、2のハンバーグをフライパンに戻し、ソースをからませ、大葉に包めばできあがり。