



和風ハンバーグ

JAPANESE HAMBURG STEAK

調理部位 肩

調理時間

30
min

難易度 ★★☆☆

材料(2人分)

和牛薄切り(肩)	450g
A 塩	3g
こしょう	少々
卵黄	2個
サラダ油	15cc
バター	5g
玉ねぎ	1/6個(30g)
オリーブオイル	5cc
大根	3cm(120g)
しょう油	15cc
みりん	10cc
ほうれん草	50g

作り方

1. 牛肉は包丁で細かく刻む。いったん冷蔵庫に入れて冷やす。
2. 1の牛肉をボウルに入れて、**A**を入れてよく練り混ぜ、2等分にして、手に油をつけて小判形に整える。
3. フライパンにサラダ油とバターを中火で熱し、2を入れて、途中上からフライパンの油をかけながら2分ほど焼き、ひっくり返してさらに2分ほど焼く。
4. 和風ソースを作る。大根はすりおろしてざるにあけ、水気を軽く絞る。玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。みりんを加えてアルコール分をとばし、大根おろしとしょう油を加えて混ぜる。
5. ほうれん草は熱湯で茹でて水にとって冷まし、3cm長さに切る。
6. 器に3のハンバーグを盛り、4のソースをかけてほうれん草を添える。