

くろあわびだけの
ハンバーグ



調理時間およそ 20分

材料(2人分)

くろあわびたけ…2房

玉ねぎ(中)…1/4個

豚ひき肉…300g

塩・コショウ…少々

卵…1個

パン粉…大さじ2

オリーブオイル…大さじ1

ケチャップ…大さじ2

A | ウスターソース…大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎとくろあわびたけをみじん切りにし、その他の材料と合わせボウルでよく練る。成型し、中央を凹ませる。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、凹みを上にして並べ、焼き目をつけながら中火で火を通す。
- ③ 肉汁の色が薄くなったらひっくり返し、もう片面も焼いたら完成。残った肉汁にAを入れソースも作る。

くろあわびたけは
肉と好相性。
旨みを吸収して
ふわふわの食感に。

