



メティハンバーグ

レシピ: 愛国学園短期大学

フレッシュメティをたっぷり混ぜ込み焼いた、エスニック風味豊かなハンバーグです。少し苦味のあるメティもこうして食べるとお子様にも好評です。



* 材料 * (2人分)

豚ひき肉..... 250g
メティ(正味).....70g
玉ねぎ..... 70g
卵..... 50g(小1個)
パン粉...12g(大さじ3)
塩... 1.5g(小さじ1/3)
こしょう..... 適量
サラダ油.....大さじ1

* 作り方 *

- ① メティは太い茎は除いて生のまま細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールにひき肉、①の野菜、塩・こしょう・溶き卵・パン粉を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。ハンバーグ種を6等分し、丸めてボールを投げる要領で両手にたたきつけて中の空気を抜き、形を整え、真ん中を指で押してくぼませる。
- ③ フライパンに油を熱し、②のハンバーグ種を並べ、片面4分くらい焼く。きれいな焼き色がついたらフライ返しでひっくり返し、火を弱めて蓋をしてもう片面を焼く。焼きあがったハンバーグに竹串を刺して中から透明な汁が出てきたら出来上がり。
- ④ 千切りキャベツを皿に盛り、焼きあがったメティハンバーグを添える。ソースはお好みでトマトケチャップやウスターソースを混ぜて作る。

オープンキャンパス、
公開講座、履修証明
プログラムなど



他のレシピも
載っています