

# ハンバーグ



## 【材料】（4人分）

牛ひき肉	200g	ソース	大さじ1
豚ひき肉	100g	ケチャップ	大さじ1
パン粉	3/4カップ	ナツメグ	少々
	牛乳	大さじ1	塩
卵	1個	コショウ	少々
たまねぎ	中1個		
(みじん切りにする)		プチトマト	
		パプリカ(黄)	
		パセリ	

## 【たねを作る】

- ① ボールに材料全てを入れて、よく練る。粘りが出るまでしっかり練ったら4等分にして空気を抜くように叩きながら、小判型にし、専用セラミック皿に（又は深型グリルディッシュ）薄くサラダ油をひいて並べる。

## 【焼く】

- ② グリル火力「5」で約10分焼く。

## 【ワンランクアップ】

ケチャップ・ソースは加熱すると、美味しさが増します。  
牛ひき肉は50gでも上質の切れ端をみじんにして加えても美味しい。

## 【IHポイント】

グリルは焼き目がきれいにつくので、フライパンを使わず焼くことができます。

## 【エコポイント】

洗い物や労力の軽減が図れます。