



猪肉のハンバーグステーキ



	材料名	分量
	材料 (4人分) ハンバーグの種
猪肉切り落とし(粗挽きにする)		500g
パン粉		20g
卵		1個
塩		適量
こしょう		適量
..... ソース		
ケチャップ		大4
中濃ソース		大4
しょう油		大2
	付け合わせは、サラダ、ポテト、焼き野菜など、お好みで。	

作り方

- ① ボウルにハンバーグ種の材料をすべて入れて混ぜ合わせます。
*パン粉は、混ぜた卵を入れしっとりさせてからボウルに入れます。
- ② 混ぜ合わせた種を手に取り、ボウルに叩きつけるように投げ、空気を抜きながら粘りがでるまで繰り返します。お好みの大きさに丸めておきます。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて中火で焼きます。こんがり焼き色がついたら ひっくり返して、水を大きじ4入れ弱火で蒸し焼きにしてふっくら焼き上げます。
*お肉の中まで火が通っているか竹くしなどで確認してください。
- ④ フライパンをサッと拭き、ソースの調味料を入れ弱火で混ぜ合わせます。
- ⑤ お皿に付け合わせ野菜、ハンバーグ、④のソースをかけて出来上がりです。