

(けんどん豚)のハンバーグ (谷汲)きのこソースかけ

【ハンバーグ】 6個分		【きのこソース】 作りやすい分量	
玉ねぎ(小)	1個	しいたけ	60g
豚ひき肉	180g	まいたけ	40g
牛ひき肉	120g	えのきたけ	40g
パン粉	35g	トマトケチャップ	95g
豆乳	20g	ウスターソース	30g
塩	少々	砂糖	12g
こしょう	少々	サラダ油	小さじ1
ナツメグ(粉)	少々		
サラダ油	小さじ1		



1 玉ねぎは横、縦に切り込みを入れて、みじん切りにする。



2 フライパンにサラダ油を入れて、玉ねぎが少し色づくまで、じっくり炒める。



3 ②の玉ねぎ、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳をかけたパン粉、塩、こしょう、ナツメグを加え、しっかりと練る。



4 タネが出来上がったら、6等分にし、楕円形に丸め、形を整え、中央をくぼませます。フライパンに油をひいて並べ、ふたをして両面を焼く。



5 きのこソースを作る。しいたけ、しいたけの軸、まいたけは細かく切り、えのきたけは1cm位に切る。



6 サラダ油をひいたフライパンで⑤のきのこを炒め、調味料を加えて味を調える。