



作り方



材料 (4人分)

【ハチのふるさとハンバーグ】

- ①米を炊き、広げて冷ましておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、みじん切りにした玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める (約5分)。かさが半分くらいになったらバットに取り出し、冷ます。
- ③ボウルに合いびき肉、②の玉ねぎ・塩を入れて混ぜ、ごはんを加え、さらに混ぜる。
- ④ソース用に③のハンバーグ生地を20gとり、残りは4等分にして成形する。
- ⑤オーブンを200℃に予熱しておく。④のハンバーグを天板に並べ、200℃のオーブンで約10分、火が通るまで焼く。

【ストロガノフソース】

- ①玉ねぎを1cm幅のくし切りにする。マッシュルームは5mm厚の薄切り、しいたけは軸を落として6~8等分のくし切りにする。しめじは根元を落として小房に分ける。
- ②鍋にサラダ油を入れて強火で熱し、きのこを入れて炒める。きのこが少し色づき良い香りがしてきたら、玉ねぎを加えサッと炒め合わせる。
- ③とっておいたハンバーグ生地 (20g) を加えてほぐしながら炒め、火が通ったら酒を加えてアルコールをとばす。
- ④③に合わせておいたAを入れてよく混ぜ合わせ、沸々してきたら生クリームを加え、弱火で約10分煮る。
- ⑤味を見て塩で調える。

<盛り付け>

器にハンバーグを盛り付け、ストロガノフソースをたっぷりかける。

【ハンバーグ生地】

合いびき肉	240 g
玉ねぎ (みじん切り)	1/2個分
ごはん (炊飯したもの)	90 g
塩	小さじ1/4
サラダ油	小さじ2

【ストロガノフソース】

玉ねぎ	1/4個
マッシュルーム	4個
しいたけ	2個
しめじ	1/2パック (50 g)
ハンバーグ生地	20 g
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ2
炒めたまねぎ (市販)	60 g
トマトピューレ	大きじ2・1/2
デミグラスソース	大きじ2
ケチャップ	大きじ1
ウスターソース	大きじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
みそ (信州みそ)	小さじ1
チキンブイヨンスープ	60g
生クリーム	大きじ1
塩	少々



調理動画はこちらから！