

きのこあんかけハンバーグ

奈良女子大学附属中等教育学校 増田 奈津実

調理時間
40分



材料(4人分)

しいたけ・・・3枚
エリンギ・・・2本
ぶなしめじ・・・1パック
ミンチ肉・・・240g
たまねぎ・・・160g
グリーンピース・・・大さじ2
パン粉・・・大さじ8
牛乳・・・大さじ8
塩、こしょう・・・少々

〈あんかけ調味料〉混ぜておく
片栗粉・・・大さじ1
煮出汁・・・1カップ
しょうゆ・・・少々
みりん・・・大さじ1
オイスターソース・・・少々

作り方

- しいたけ、エリンギは細切りにする。ぶなしめじはほぐしておく。
- たまねぎはみじん切りにし、フライパンで炒め冷ましておく。パン粉は牛乳にひたす。
- ボールにミンチ肉と塩、こしょうを入れてこね、**②**を入れて混ぜる。
- ③**を4等分にして丸め、フライパンで中まで火がとおるように両面を焼く。
- ④**のフライパンで**①**を炒め、グリーンピースとあんかけ調味料を加え、とろみがつくまで火にかける。
- ハンバーグを皿に盛り、**⑤**をかける。



しいたけ

ぶなしめじ

エリンギ