あったか煮込みハンバーグ

＜材料＞

合挽き肉・・・・・４００g	［A］
玉ねぎ・・・・・・１個	トマト缶・・・・・・１缶
たまご・・・・・・１個	コンソメ・・・・・・大さじ1/2
人参・・・・・・・1/4本	砂糖・・・・・・・・大さじ1
しめじ・・・・・・１株	ウスターソース・・・大さじ1
ブロッコリー・・・ 1/4本	オイスターソース・・大さじ1
スライスチーズ・・１枚	プルーン・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・適量	ニンニク・・・・・・少々
	塩・・・・・・・・・小さじ1/2

＜作り方＞

①玉ねぎはみじん切りにする。Aの材料を混ぜ合わせておく。

②合挽き肉に塩を入れてよく混ぜ、みじん切りにした玉ねぎ（1/2個分）、卵と合わせ、よく練って３等分にし、形を整える。

③深めのフライパンでハンバーグの両面を焼く。中まで火が通っていなくてもOKです。

④③のフライパンにAと、しめじと②の残りの玉ねぎ、人参を一緒に入れ、１０～１５分煮込む。（水分がなくなっていたら水を足してください）

⑤最後にブロッコリーとチーズを乗せて2分程煮込んだら完成です。

855　ゲランドの塩250g /缶

856　ゲランドの塩500g /袋