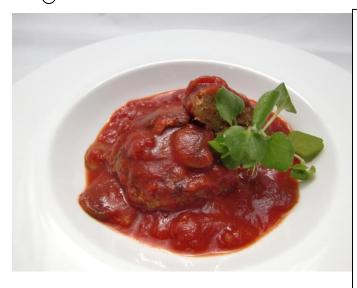
調理法

焼く・煮る

猪肉の煮込みハンバーグ



☆材料(5人分)

猪バラ肉・・・・・・・・・500g

・玉葱 ・・・・・・・・・1/2 個

- 卵 - · · · · · · 1 個

• 牛乳····5 Occ

・パン粉 ・・・・・・・・・1カップ

・白ワイン ·····・・・・・・・6 0 cc

・トマトホール・・・・・・ 4 0 0g

・トマトジュース・・・・・ 190cc

・パセリ・・・・・適宜(みじん切り、ちらす)

・塩・・・・・・・・・小さじ 1/2

・コショウ・・・・・・適宜

・ナツメグ・・・・・・・・ 小 1

・サラダ油・・・・・・・大さじ2

・マッシュルーム・・・・・・ 1パック

☆作り方

- ① 玉葱をみじん切りにしサラダ油大さじ1で透き通るまで炒めて冷まし、卵、牛乳、パン粉と混ぜ合わせておく。
- ② 猪肉はミンチにしてナツメグ、塩、コショウ、①を合わせ、手で練るように混ぜ合わせる。
- ③ 手にサラダ油(分量外)をつけて、②を5等分にし、両手で空気を抜きながら形を整える。
- ④ フライパンを熱してサラダ油大さじ1をひき、③を並べて中火で両面に焼き色をつける。
- ⑤ 鍋にスライスしたマッシュルームを入れて軽く炒め、白ワイン、トマトホール、トマト ジュースを加える。トマトホールは汁ごと加えてトマトを潰す。
- ⑥ 沸騰してきたら弱火にして、ハンバーグを加え、蓋をして10分煮、水気がなくなったら水を適量足す。
- ⑦ 煮上がったら塩、コショウで調味し盛付け、パセリのみじん切りをちらす。

☆シェフのワンポイントアドバイス

- 肉は必ずバラ肉を使用する。
- ・煮込み中に、ハンバーグが崩れないように、②ではよく練る。
- ③の形を整える際にも、よく空気抜きをする。

レシピ考案…ビストロぷう・あ・ぷう 池田シェフ