

# 煮込みハンバーグ

チーズがとろーり  
やわらかくてジューシーな  
煮込みハンバーグ



## 材料 (4人分)

### ■ハンバーグ

合い挽き肉…… 350g  
玉ねぎ…… 1個  
パン粉…… 1/2カップ  
卵…… 1個  
牛乳…… 大さじ2  
ナツメグ… 小さじ1/2  
塩…… 小さじ2  
こしょう…… 少々

### ■ソース

トマト水煮缶…… 1缶  
玉ねぎ…… 1個  
コンソメ顆粒… 大さじ1  
トマトケチャップ… 大さじ3  
塩・こしょう…… 少々

### ■具材

しめじ…… 1パック  
スライスチーズ…… 適量

### ■その他

水…… 100ml  
酒…… 少々  
オリーブオイル…… 適量

## 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにして炒める。ソース用の玉ねぎは薄切り。しめじは石づきを取り、パン粉は牛乳に浸しておく。
2. ボウルにハンバーグの材料を全て入れ、粘りが出るまでよく練る。
3. お好みの数に丸くまとめ、空気を抜いて真ん中をくぼませる。
4. 温めた鍋にオリーブオイルを入れ、ハンバーグを中火で焼く。焼き色が付いたらハンバーグを裏返し、水と酒を入れて蓋をする。
5. 5～10分程中火のまま蒸し焼きにしてから蓋を取る。
6. 5. にトマト缶、玉ねぎ、しめじを入れ、Aで味付けし、ハンバーグに火が通るまで煮込む。
7. ハンバーグの上にチーズをのせ、蓋をしてチーズが溶けたら召し上がれ。