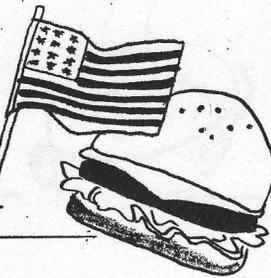


# ハンバーガー



## 材料 (4つぶん)

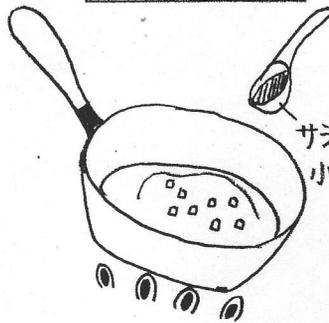
【パテ】	あいびき肉	300g	パンズ(ハンバーガー用のパン)	4つ	ソース	ケチャップ	大6
	たまねぎ	1/2こ	スライスチーズ	4枚		中濃ソース	大3
	たまご	1こ	レタス	1/4玉		バター	小1
	パン粉	1/2カップ	バター(パンズにぬる)	適量			
	牛乳	大さじ2	サラダ油	適量			
	塩	小1弱					
	こしょう	適量					

## 作り方

### 1 下ごしらえ

- レタスは水で洗い1枚1枚手でちぎる。
- 玉ねぎは皮をむきみじん切り。
- パン粉は牛乳をいれ、しめらす。
- 卵をわる。

### 2 玉ねぎを炒める



半とうめいになり玉ねぎがしんなりしたら、うつわにいれます。

約3分

### 3 ねる【パテづくり】

ボールに ひき肉・2の玉ねぎ  
卵・パン粉・塩・こしょうを  
入れ、粘り気がでるまでよくまぜる。



### 4 成形する

3を4等分にし、  
手から手にキャッチボール  
のように打ちつけ、  
空気を抜く。

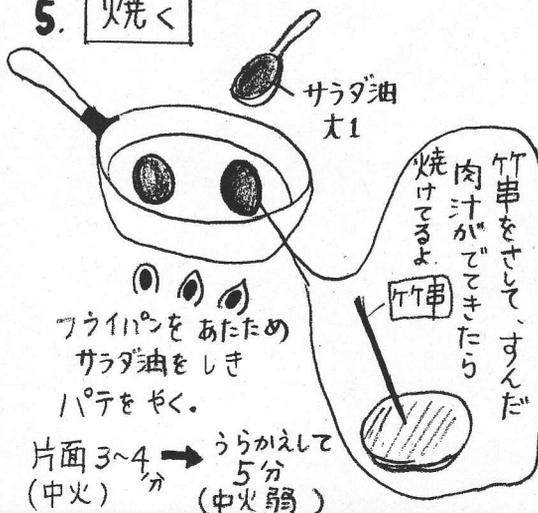


## Point

空気を抜くことで  
焼いたときに  
やれに<<<  
中まで均等に  
火がとあるよ。  
肉汁をどじこめる  
交か果もあるよ。



### 5 焼く

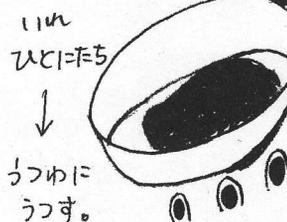


フライパンをあたため  
サラダ油をしき  
パテをやく。

片面3~4分 → うらがえて5分  
(中火) (中火弱)

### 6 ソースづくり

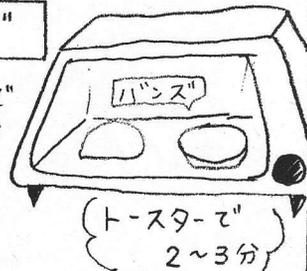
パテを焼いた後の  
フライパンに、  
ケチャップ・中濃ソース  
バターを



いれ  
ひと混ぜ  
↓  
うつわに  
うつす。

### 7 イ士上げ

パンズをトースターで  
焼き、バターを  
ぬる。



トースターで  
2~3分

パンズ → レタス  
→ パテ → ソース → チーズ → パンズ  
の順でかきねて  
できあがり!!