



30分

1人分あたり
298
kcal

豪快！丸ごと！

玉ねぎリングハンバーグ

DELISH
KITCHEN



豪快！丸ごと！

玉ねぎリングハンバーグ

30分

1人分あたり
298
kcal



材料 (2人分)

玉ねぎ	2個(400g)
合いびき肉	100g
しめじ	1/2パック(50g)
牛乳	大さじ1
パン粉	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ1

☆調味料

ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1

- 1 玉ねぎは厚さを半分切る。外側を2層ほど残して、中心部分を取り出し、みじん切りにする。みじん切りにした玉ねぎは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分ほど加熱する。粗熱をとって水気をしぼる。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
- 2 ボウルに牛乳、パン粉を入れてひたす。合いびき肉、塩、こしょうを加えて粘り気が出るまで混ぜる。みじん切りにした玉ねぎを加えてさらに混ぜる(肉だね)。
- 3 外側の玉ねぎに2を等分に詰める。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、3を肉の面が大きい方を下にして入れる。焼き色がつくまで中火で焼く。裏返して酒をふり、ふたをして弱めの中火で6~7分ほど蒸し焼きにし、取り出す。
- 5 同じフライパンにしめじを入れてしんなりとするまで中火で炒め、☆を加えて炒め合わせる。
- 6 器に4を盛り、5をのせる。