



包み焼きにすることで、アツアツが楽しめます！中まで火が通ってなかった・・・なんてこともないので、お料理初心者さんにもおすすめです。チーズを入れたり型抜きのにんじんを入れたりアレンジ自在です。

## 熱々ジューシー♡ 包み焼きハンバーグ

### 作り方

#### 材料（大3個分）

|       |               |
|-------|---------------|
| 合いびき肉 | 300g          |
| 玉ねぎ   | 1/2 個         |
| 溶き卵   | 1/2 個         |
| 米パン粉  | 20g（大さじ6 くらい） |
| 豆乳    | 大さじ 2         |
| 塩     | 小さじ 1/3       |
| ソース   | 大さじ 1         |

ー簡単デミグラスソースー  
エリンギ 1 パック  
ソース・ケチャップ・赤ワイン 適量  
バター 10g

1. 玉ねぎは粗みじん切りにし、耐熱容器に入れたらラップをしてレンジで2分加熱する。その後、ラップを外して更に1分加熱したら粗熱を冷ます。
2. 1に溶き卵・豆乳を加えて混ぜる。
3. 合い挽き肉に塩・ソースを加えたらしっかりとかき混ぜる。糸を引くくらいによく混ぜたら、2を加えて混ぜ合わせた後米パン粉も加えてしっかりと混ぜる。
4. 手にサラダ油をとり、3を好みの大きさに成形する。
5. よく熱したフライパンに並べたら、両面焼き色をつける。焼き終わったハンバーグはアルミホイルの上に置き、軽く周りを折り曲げる。
6. 5のフライパンを洗わずに、千切りにしたエリンギを加えてしんなりするまで炒めたら、ソース・ケチャップ・赤ワイン・バターでソースを作る。
7. アルミホイルにデミグラスソースを入れる。お好みでチーズや型抜きのにんじん、ブロッコリーも入れて閉じる。クッキングシートをしいたフライパンに並べ、水200mlを注いでフタをして中火で15分焼く。完成！熱々を召し上がれ！