



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。

## 熱々ジュューシー♡ 包み焼きハンバーグ

### 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

### 作り方

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・米パン粉・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を加えてしっかりと混ぜ合わせる。
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！