

2025年9月号

【料理名】BIGきのこバーグ ケチャップソース



【主材料】（2人分）

- 合びき肉……250g
- まいたけ……大1パック（150g）
- 玉ねぎ……1個（200g）
- ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$ 株（150g）
- A 生パン粉…… $\frac{1}{2}$ カップ（20g）
- A 牛乳……大さじ1
- A とき卵……1個分
- A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$
- A こしょう……少々
- B トマトケチャップ……大さじ3
- B 水……大さじ2
- B 中濃ソース……大さじ1
- バター……15g

【作り方】

1. まいたけは小さくほぐす。玉ねぎは半量をみじん切りにして耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分ほど加熱し、さます。
2. ボウルにひき肉とAを入れて粘りが出るまで練り混ぜ、①を加えてさらに練り混ぜる。
3. ブロッコリーは小房に分け、軸は皮を厚めにむいて5mm幅に切る。残りの玉ねぎはひと口大に切る。
4. 直径22cm程度のフライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を入れてペーパータオルでのばす。②の空気を抜いてフライパンに入れ、底面全体（直径約18cm）に広げて形を整える。強めの中火にかけ、3分ほど焼いてこんがりとしたら返し、まわりに③を入れて塩少々をふる。水大さじ1をふり、ふたをして弱めの中火で7分ほど蒸し焼きにする。
5. Bを混ぜてハンバーグにかけ、バターをのせる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。