



<材料> 4人分

合いびきミンチ 350g  
 玉ねぎみじん切り 1/2個分  
 牛乳 大さじ1  
 食パン 1枚(厚切り)  
 塩こしょう 少々  
 生麩(よもぎ、紅茶、しょうぶ)  
 ソース テミグラスソース1缶  
     バター 大さじ2  
     ケチャップ 大さじ2  
     ウスターソース 大さじ1  
 ミニトマト  
 レタス  
 焼き用 サラダ油 大さじ1

<作り方>

1. 食パンはカリッと焼き、手で細かくする。
2. ボールにミンチと塩こしょうを入れ、よく練り、ねぼりが出たら、1.と牛乳、玉ねぎを混ぜる。
3. 生麩は細長く切る。
4. らっぷの上に2.を平らに広げ、3.を芯にして、長方形にまとめる。
5. 熱したフライパンで、カリッと焼く。
6. ソースの材料をフライパンに入れ、沸騰したら5.を入れ、煮絡める。
7. 皿に6.のソースを敷き、薄切りしたハンバーグを並べミニトマトとレタスを飾る。