

キャベツバーグ



材料 2人分

合いびき肉	150g	
キャベツ	150g	
卵	1個	
バター	10g	
パン粉	10g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1/2	【つけ合わせ】
A ケチャップ	大さじ1	レタス 2枚
中濃ソース	大さじ1	トマト 1/2個

作り方

- ① キャベツは粗みじんに切り、耐熱皿に均等に広げ、バターをのせて、ラップをかけずに電子レンジで2分加熱し粗熱を取る。
- ② ボウルに合いびき肉、卵、パン粉、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。さらに粗みじんのキャベツを加えて、粘りが出るまで1~2分よく混ぜる。
- ③ 4等分にして平たい楕円形にまとめ、中央をくぼませる。
- ④ フライパンに油を熱し③を片面ずつ焼いていく。
- ⑤ Aを混ぜ合わせる。
- ⑥ つけ合わせと一緒にハンバーグを盛り付け☆をかける。