

# 丸めないチーズinハンバーグプレート(4人分)

## ●材料●

- ・ご飯……………600g  
(1人お茶碗1杯分)
- ・たまねぎ……………2個
- ・むき枝豆(冷凍)……60g

### <A>

- ・塩・コショウ……………少々
  - ・ケチャップ……………大さじ3
  - ・ソース……………大さじ3
  - ・バター……………大さじ1
- 
- ・油……………小さじ2
  - ・合ひき肉……………400g
  - ・ピザ用チーズ……………150g
  - ・卵……………4個



## ▼作り方▼

- ① ご飯を炊く。
- ② たまねぎをみじん切りし、冷凍のむき枝豆を解凍しておく。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を引き、みじん切りにしたたまねぎをしんなりするまで炒める。  
しんなりしたら、ひき肉を加えて加熱する。
- ⑤ ひき肉から出た油をペーパータオルでふき取る。
- ⑥ Aと解凍した枝豆を加えて、水気がなくなるまで炒める。
- ⑦ チーズを加えて混ぜ、チーズが溶けたら火を止める。
- ⑧ 別のフライパンで目玉焼きを作る。
- ⑨ 器の真ん中にご飯を置き、その上に⑦と目玉焼きをのせる。

## ポイント

チーズを入れることでまとまるので、丸める手間が省かれ手を汚さずにハンバーグが作れます。また、今回はたまねぎだけ使用していますが、きのこ類やピーマンなど、冷蔵庫に少しずつ残っている食材を入れるのもおすすめです。



× 広島市  
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の学生が考案しました。