

真珠ハンバーグ

■材料

合挽きミンチ肉	100g
鰯	100g
玉葱	1/2個
土生姜	10g
卵	1/2個
パン粉	15g
牛乳	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々

<作り方>

- ① 鰯は三枚卸しにして、フードプロセッサーなどでミンチ状にする。
- ② 玉葱はみじん切りにし、フライパンにサラダ油を熱し甘味が出るまで炒め、炒まれば取り出し、冷ましておく。
- ③ 土生姜は皮をむいてみじん切りにする。
- ④ ボウルに合挽ミンチ肉・①・②・③・卵・パン粉・牛乳・塩・コショウを入れてしっかり粘りが出るまで混ぜ合わせ、等分にして、手に油をつけて空気を抜きながら形を整える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて焼き目がつけばひっくり返し、弱火にして、蓋をして中までしっかり火を通し、焼きあがれば器に盛りつける。

提案として・・・

- ①黄・赤パプリカでソースを作る。

パプリカを焦げ目がつくまで直火かグリルで焼き上げる。パプリカの皮を取り除き、ミキサーにかけてピューレ状にする。

玉葱を薄切りにして、鍋でじっくり炒めてパプリカ・ブイヨンを入れてじっくり煮込む。

粗熱を取り除き、ミキサーで攪拌する。再度鍋に移し、少し煮詰めて塩・コショウで味をつける。

赤色と黄色の野菜2種類のソース。

ほうれん草は塩熱湯で茹でて冷水に取り、水気を取り除く。ミキサーにほうれん草・ブイヨン・オリーブオイル・塩・コショウを入れて攪拌して仕上げる。

魚と3色の野菜で作ったソースをかけて体にも見た目にもいいハンバーグとしてはいかがでしょうか。