ビッグハンバーグ

材料（2人分）

A
- ●牛・豚合挽肉…1パック（280g）
- ●塩…1.4g　●オールスパイス…少々（0.4g）

B
- ●玉ねぎ みじん切り…1/2玉（60g）
- ●塩…0.5g　●片栗粉…6g

C
- ●玉ねぎ スライス…80g　●塩…0.8g
- ●しめじ又はマッシュルーム…80g（小さく切る）
- ●にんにく スライス…1片　●バター…大さじ1

- ●焼油（サラダ油）…大さじ2　●ミニトマト…8個
- ●にんにく スライス…1片

D
- ●赤ワイン…50cc　●砂糖…小さじ1
- ●トンカツソース…大さじ2（30g）
- ●トマトケチャップ…大さじ2（30g）

- ●大葉のみじん切り4枚分、又はパセリみじん切り（なくとも良い）

栄養量

・エネルギー…602kcal	・脂　質…44.5g	・鉄　分…3.6mg	・食物繊維…4.3g
・たんぱく質…27.6g	・炭水化物…27.2g	・ビタミンB1…0.6mg	・食塩相当量…3.0g

作り方

❶ⒶとⒷをそれぞれよく混ぜ、更にⒶとⒷを合わせてよく混ぜます。半分にしてハンバーグの形にします。

❷フライパンでⒸを炒め、ふたをして玉ねぎがやわらかくなるまで弱火で蒸し焼きにします。

❸②の玉ねぎときのこを皿にあけ、フライパンは洗わずにそのまま焼油大さじ2、ミニトマト、にんにくスライス、ハンバーグを加えて焼きます。
- 弱めの中火でふたをして熱がよく回るようにすると良いです。
- にんにくスライスが色付いたらそれ以上焦げないように肉の上にのせると良いです。
- 肉に焼き色が付いたらひっくり返し、中まで火を通します。

❹ハンバーグが焼けたら取り出し、フライパンに赤ワインを加えてフライパンに付いたエキスを溶かします。Ⓓと②の玉ねぎ、きのこを加え一度沸かし、大葉のみじん切り（又はパセリのみじん切り）を加えソースとします。

❺皿に盛り付け、ソースをかけます。付け合わせにグラタン ドフィノワーズ、ゆでたブロッコリーなどがおすすめです。