

料理名	旬 ^{しゅん} の玉ねぎバターソースによく合う!とり肉ととうもろこしのハンバーグ ^{あにく}	
材料名	数量(4人分)	作り方
鶏むね挽肉	500g	① ソース用のすりおろしたまねぎ(1/4個分)、みじん切り(3/4個)を準備します。パプリカは1~2cmのくし切りにする。 ② はんぺんは食品用ポリ袋に入れ押しつぶして細かくする。 ③ ②にとりひき肉、たまねぎのみじん切り、とうもろこし、たまご、こしょうを入れよく混ぜ肉だねを作る。 ④ フライパンで小判型にした肉だね(12等分)を中火で焼き、片面に焼き色がついたら裏に返し、パプリカを入れふたをして5分蒸し焼きにする。 ⑤ 5分後、事前に合わせたソース(☆印)をフライパンに入れ、忘れずにバターも加える。 ⑥ ソースが煮詰まりハンバーグとからんだら出来上がり。
みじん切り ○たまねぎ	中3/4個分	
○とうもろこし	1/3本(60g)	
はんぺん	1枚	
鶏卵	1個	
こしょう	少々	
<ソース>		
☆すりおろした ○たまねぎ	中1/4個分	
☆だししょうゆ (3倍濃縮)	大さじ2	
☆すし酢	大さじ1	
☆水	大さじ1	
バター(無塩)	15gくらい	
<彩り野菜>		
○パプリカ (赤)	大1個	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> ★たまねぎバターソースを主役にした献立です。 ★たまねぎの甘さ、バターのこく、酢ですっきりとおかわりしたくなるソースです。ハンバーグにとうもろこし、はんぺんを加えることで食感も楽しめます。 ★輪切りのレンコンではさみ焼きにしても美味しいですよ。
○パプリカ (黄)	大1個	
<はんぺん、だししょうゆ、すし酢中の塩分総量>4.4g(4人分)		



○かながわ産食材です。