

食材2つだけ!

鶏ひき肉

×

青じそ



調理時間

15分

## あっさり味の和風ハンバーグ 鶏肉の青じそバーグ

### 材料 (2人分)

鶏ひき肉…………… 250g  
青じそ…………… 4枚  
○パン粉…………… 大さじ3  
○卵…………… 小1個  
○しょうがチューブ…………… 1cm  
○塩・こしょう…………… 少々

●ポン酢…………… 大さじ1と1/2  
●しょうゆ…………… 小さじ1  
●みりん…………… 小さじ1  
●酒…………… 小さじ2  
サラダ油…………… 大さじ1

### 1 ハンバーグだねを作る

ポリ袋にひき肉と○を入れて袋の上から手でもむ。4等分に分け、楕円形に整える。平らに形を整えたら青じそを貼り付ける。

### 2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、1を両面焼き色がつくまで蓋をして焼く。●を入れて照りが出たら火を止める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索