

## みそバーグ

### <材料4人分>

鶏ももひき肉	140g	鶏むねひき肉	50g
生姜	1片	葉ねぎ	1/2束
卵	1/2個	パン粉	23g
赤みそ	大さじ1	上白糖	小さじ1
酒	小さじ1	油(生地用)	小さじ1/2
油(焼く用)	適量		

### <作り方>

- ①生姜はすりおろし、葉ねぎは小口切りに刻む。
- ②卵をといておき、ボウルに①とひき肉、パン粉、調味料をいれて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③②を成形して、熱しておいたフライパンに油をひき、中火で片面に焼き色をつける。
- ④もう片面もひっくり返し、フライパンに蓋をして、蒸し焼きにする。
- ⑤中心まで火が通れば完成！



### <ポイント>

- ★薬味と赤みその風味がきいたサッパリした味わいで、ごはんに向く和風ハンバーグです。
- ★卵を使い切るなら、2倍量で作るのもおすすめです。