

ハンバーグ

カレーピラフの
プレートに...

4~5人ぶん



ハンバーグだね

- ・ あいびきにく --- 400g
- ・ たまねぎ --- $\frac{1}{2}$ コ
(おじんぎり)
- ・ パンコ --- 100g
- ・ ときたまご --- 1コ
- ・ きゅうり --- 100cc
- ・ しお --- 2さい $\frac{1}{2}$
- ・ こしょう --- すこし

ソース

- ・ きざみ --- 2さい2
にく ---
- ・ しょうゆ --- 50cc
- ・ かつお --- おおさい

サラダオイル

つくりかた:

1. ハンバーグだねをつくる

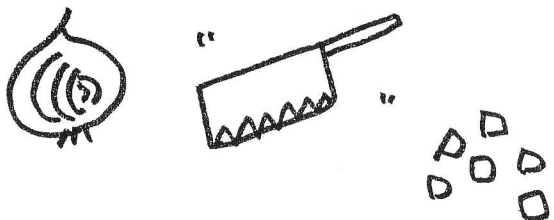
2. ハンバーグをやく

3. ソースをつくる

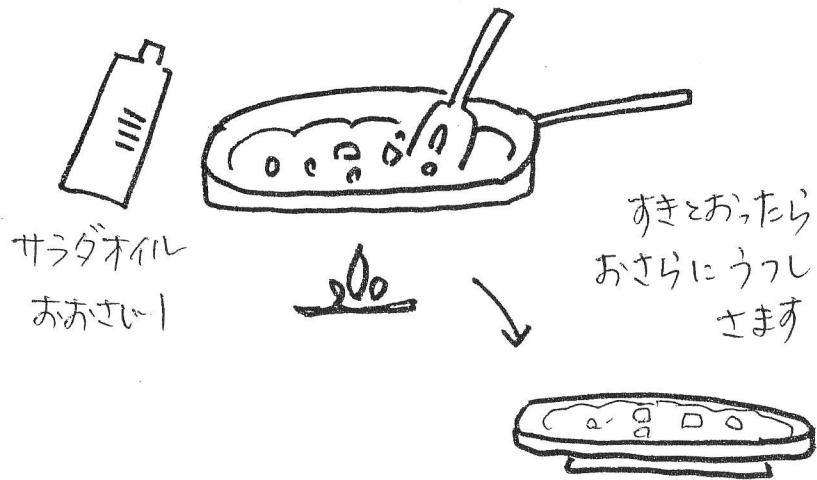
もりつけ

1. ハンバーグだねもつくる

たまねぎをみじんぎりにする



フライパンでいためる



ボールに

パンコ、ヒキたまご、ギョウニョウ

を合わせる

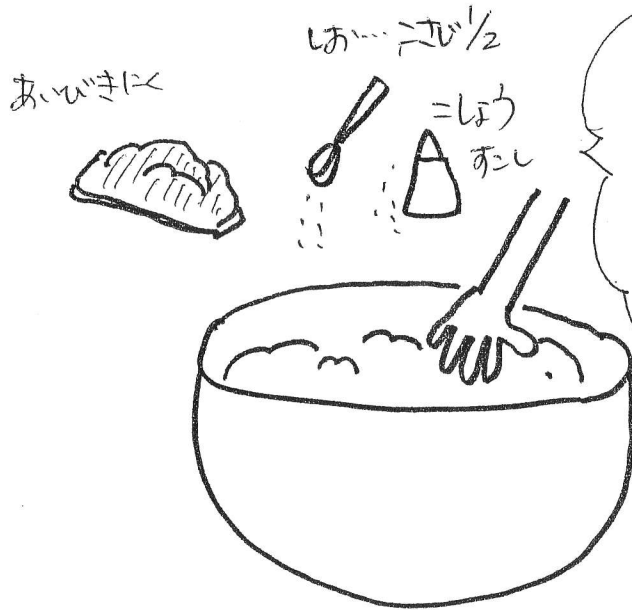


パンコミックス
のひきめが(1)

おおきめのボールに

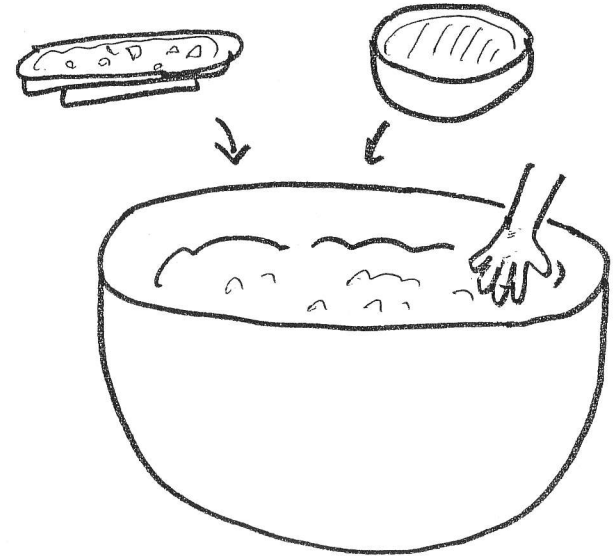
あいびきにく、しお、こしょう

をいれて、まぜる



つまむように
まぜると
やわらかい
ハンバーグに
なります。

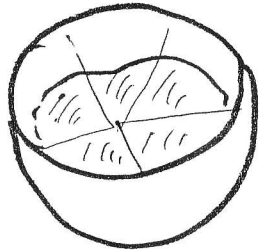
つぎに あいびきにくのほかにボールに
いためたたまねぎとパンニックス
をくわえて、あわせる



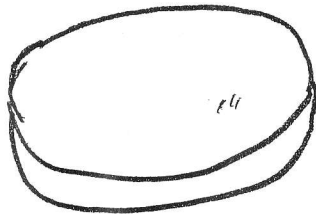
ざいりょうがよくまざるように
あわせる

かたちをととのえる

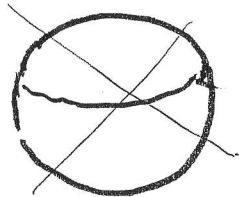
リょうで キャットボールしながら
くつきをぬき、かたちをととのえる



(ニウツ)ニウツニ
たいたいわけ



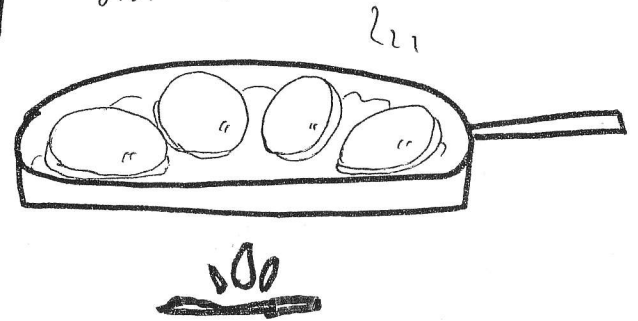
やくとぶくらむので
2cm くらいあつたに



2. やく



サラダオイル
おあじい



3. リースをつくる

きんぴらニウツ
ニウツ

しゆち 50cc



おあじい



ニウツニウツ