

# あら挽き ハンバーグ



## 【美味しい召し上がり方】

- ① 冷たい（熱さない）状態のフライパンに油をひかずに冷凍のままのハンバーグをのせる
- ② フタをして、とろ火で片面を約9分（※）焼く
- ③ ひっくり返してフタをしてもう片面を約9分（※）焼く
- ④ 竹串等で刺し、透明な肉汁が出たら出来上がり

※焼き時間は目安です ※ソースは付いておりません

## 【あら挽きハンバーグを使用した食べ方アレンジ】

### 煮込みハンバーグ

1人前

あら挽きハンバーグ	1つ
好きな野菜	好きなだけ
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
水	大さじ1

1. 焼いたハンバーグが入ってるフライパンにお好みの茹で野菜を加える
2. 1にケチャップ、ウスターソース、砂糖、水を入れて中火で煮込む
3. 器によそい、出来上がり

### ロコモコ丼

1人前

あら挽きハンバーグ	1個
卵	1個
千切りキャベツ	お好みの量
ミニトマト	お好みの量
アボカド	半分
ごはん	茶碗1膳分
ケチャップ	大さじ1
とんかつソース	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
マヨネーズ	適量

1. 卵をお好みに半熟〜よく焼きの目玉焼きを作る
2. 耐熱皿にケチャップ、とんかつソース、砂糖を混ぜて入れ、ラップをして1分レンジで温める
3. 器にごはんをよそい、キャベツをしき、ハンバーグをのせる
4. 1の目玉焼き、ミニトマト、スライスしたアボカドを盛り付ける
5. ハンバーグに2のタレをかけてお好みにマヨネーズをかけたなら出来上がり