ハンバーグ

材料	(4人分)
ひき肉	400g
たまねぎ	1個
バター	20g
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ3
卵	1個
塩	小さじ2/3
こしょう	少々

作り方

1. みじん切りにしたたまねぎをバターできつね色になるまで炒め、冷ます。
2. たまねぎが冷めたら、他の材料全てと一緒にボウルに入れ、ネバリが出るまで手でよくこねる。
3. ネギトロのようにピンク色になるまで手でよくこねたら、4つに分ける。
4. 両面焼グリルを強火で3分予熱しておく。(この時、湿らせたクッキングペーパーとアルミホイルで包んだ卵を一緒に入れると同時にゆで卵ができます)
5. 形を整えて中心をくぼませ、アルミホイルにのせて(上火、下火強)で5分焼く。卵はそのままさらに5分入れたままにしておく。
6. お弁当ように小さくして、副菜と一緒にグリルで焼けば簡単

パン粉に牛乳を加えて湿らせておきましょう。 後片付けはアルミホイルを捨てるだけ。朝の忙しい時には、大助かりですね