グリルハンバーグ

材料	(1人分)
玉ねぎ	1/4個
バター	小さじ1/2
パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ1/2
合いびき肉	100g
(A)	
卵	1/4個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ナツメグ(あれば)	少々
(B)	
トマトケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2
サラダ油	少々

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、バターをのせてラップをせずに電子レンジ(500W)で30秒加熱して冷ます。パン粉は牛乳に浸す。
2. 合いびき肉にAを加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。(1)の玉ねぎとパン粉も加えてよく混ぜ、2等分に丸めて平らにする。
3. サラダ油を薄く塗ったホイルに(2)を並べ、両面焼きグリル(上火、下火・強)で6～7分焼く。
4. Bを混ぜてソースを作り、ハンバーグにかけて冷ます。

監修 武蔵裕子