

ロコモコ



材料

(4人分)

(ご飯)

お米	2合
水	米の1~1.2倍

(ハンバーグ)

ひき肉	400g
玉ねぎ	1コ
バター	20g
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ3

(A)

卵	1コ
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

(ソース)

デミグラスソース	1缶
トマトケチャップ	大さじ2
赤ワイン	1/2カップ
スープ	1/2カップ
ローリエ(あれば)	1枚
塩・コショウ	少々

(付け合わせ)

卵	4コ
好みの野菜(パプリカ・冷凍ポテトなど)	

作り方

- 1 洗ったお米を炊飯鍋に入れ、分量の水を入れて奥のコンロにかけます。炊飯スイッチを押し、「ごはん」を選べば、あとはコンロにおまかせ 自動的に火加減を調節してくれます。
- 2 その間に、他の調理を進めましょう。ソースの材料をすべて鍋に入れて煮込みます。
- 3 次にハンバーグを作っていきます。まず、みじん切りにした玉ねぎを、バターできつね色になるまで炒めます。
- 4 玉ねぎが冷めたら、パン粉に牛乳を加えて湿らせたものと、Aをいっしょにボウルに入れ、粘りが出るまで手でよくこねます。ネギトロのようにピンク色になってくればOK。しっかりこねておくと、焼いても形がくずれません。
- 5 両面焼グリル(上火、下火・強)で3分余熱しておきます。その間に、冷蔵庫から出した卵を、

湿らせたクッキングペーパーで包み、それをさらにアルミホイルで包んでおきます。

6 (4)を4等分して形を整え、中心をくぼませたものをアルミホイルにのせてグリルに入れます。このとき、付け合わせの野菜と(5)の卵もいっしょに入れ、両面焼グリル(上火、下火・強)で5分焼きます。卵だけはタイマーが切れてからも、さらに5分程度そのまま入れておきましょう。ほどよい半熟玉子ができるはずです。

7 お皿に、炊き上がったごはんを盛り、ハンバーグをのせ、ソースをかけます。ハンバーグの上に半熟玉子をのせます。付け合わせも彩りよく添えてください。