

小田真規子の
即席ごちそう
レシピ

第9回

こねずにつくる
煮込みハンバー
グ

余分な材料を加えずざっくり
混ぜるだけでつくれるハンバーグ。
ケチャップと中濃ソースを合わせた
しっかりとした味付けで、
満足感のあるおかずに。



所要時間

20
min

材料（2人前）

豚ひき肉
（お好みで合挽き肉でも）

.....250g

A 小麦粉 大さじ2

塩 ふたつまみ

粗挽きこしょう

..... 小さじ1/4

サラダ油 小さじ1

しめじ 100g

ケチャップ 大さじ3

中濃ソース 大さじ1

B 醤油 小さじ1

水 1/2カップ

牛乳 大さじ2

1 ボウルにAをすべて入れ、スプーンで1分ほど混ぜて2等分する。

2 ①をペーパータオルを使って直径12cmくらいの円にまとめて、そのままペーパータオルの上のにせておく。

3 フライパンに油を入れて中火で30秒ほど熱し、②をペーパータオルが上になるようにフライパンに入れ、ペーパータオルを外す。周りに小房に分けたしめじを置く。

4 中火で5分、返して3分焼く。出てきた余分な脂は、ペーパータオルで軽く拭き取る。

5 よく混ぜたBを加えて2分ほど煮たら、仕上げに牛乳を加えて混ぜる。しめじと合わせて盛りつける。



おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。