

## 酒粕ハンバーグ



### 材料

#### ○ハンバーグ

合挽きミンチ	250g
玉ねぎ	1/2 個
パン粉	1/2 カップ
牛乳	50CC
酒粕	35g
卵	1 個
塩	少々
ナツメグ	適宜

#### ○トマトソース

トマトの水煮缶	1 缶
塩糀	大さじ 2
ローリエ	1 枚
酒粕	70g
にんにく	1 片
しめじ	1/2 パック

#### ○付け合わせ

ブロッコリー	1/2 房 (小房に分けて、ゆでておく)
--------	----------------------

- 1** 玉ねぎはみじん切り、ボウルに牛乳を入れパン粉を浸しておく  
すべての材料を合わせて粘りが出るまでよくこね、4等分して形を整える  
フライパンに薄切りしたニンニクとオリーブオイルを入れ、火にかける
- 2** 香りが立ってきたら、ハンバーグ生地を入れる。強めの中火で焼き目がついたら、裏返す  
反対の面にも焼き目がついたら、トマト缶、塩糀、酒粕、ローリエ、しめじを加え、  
ふたをして中火で10~15分煮込む
- 3** 途中、時々ふたを開け、トマトソースをハンバーグにかける
- 4** 皿に盛り付け、ブロッコリーをのせる