

クッキングレシピ

料理名

ひまわりうどんの味噌ハンバーグ



材料	4人分
合い挽き肉	350 g
玉ねぎ	1個
ひまわりうどん(ゆで)	80 g
♡ パン粉	大さじ 5
♡ 牛乳(豆乳)	大さじ 5
★ もち大豆みそ	大さじ 2
★ 砂糖	小さじ 1
★ 酒	大さじ 1
★ みりん	小さじ 1
★ しょうゆ	小さじ 1
★ 塩コショウ	少々
★ ひまわり油	大さじ 1

作り方

調理時間

約30分

1. ひまわりうどんをゆでる。ゆでうどんは1~2cmぐらいの長さに切る。
2. 玉ねぎをみじん切りにし、ひまわり油で透明になるまで炒め、粗熱を冷ましておく。
3. ボウルに♡のパン粉を牛乳で浸して柔らかくする。
4. ボウルにひき肉・ひまわりうどん・★の調味料を全て入れ、粘り気が出るまでよくこねる。
5. 4等分にし、成型してひまわり油をひいたフライパンで焼く。
6. 強火で3分焼き、焼き色が付いたら裏返し、蓋をして中に火が通るまで蒸し焼きにして完成。