

♥ 雑穀入り満腹ハンバーグ

279kcal



材料(2人分)

押麦 … 大さじ2	卵 … 大さじ3/4
キヌア … 大さじ2と1/2	牛乳 … 大さじ1と1/4
バター … 小さじ1/2	塩 … 1g
玉ねぎ(みじん切り) … 40g	胡椒 … 少々
牛ひき肉 … 100g	ナツメグ … 少々
パン粉 … 大さじ4	サラダ油 … 大さじ1

作り方

- 1 押麦とキヌアは沸騰した湯の中で、10分ほど茹でる。
- 2 熱したフライパンにバターを入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- 3 ボウルに牛ひき肉、1の押麦とキヌア、2の玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳、塩、胡椒、ナツメグを入れて、よく混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、形を整えた3を焼く。
- 5 皿に盛り、好みのソースやつけ合わせを添える。