



創作料理

仙台 麩 バーグ



【材料】	分量 (4人分)
仙台 麩	1本
合いびき肉	300g
たまねぎ(粗みじん切り)	各1/2個
卵	1個
水	100ml
塩・こしょう	適量
ナツメグ	適量
味噌	大さじ1
サラダ油	大さじ1
※お好みで、大葉・大根おろし・たれなど	

【調理方法】

1. 仙台 麩は粗くつぶし、水を加えてふやかしておく。たまねぎは、電子レンジで約2分加熱する。
2. ボウルに合いびき肉を入れて手で練り、粘りが出たら、1)の仙台 麩とたまねぎ、溶き卵、塩・こしょう、ナツメグ、味噌を加え、さらによく練る。
3. 2)を4等分にして、小判形に形を整える。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3)を並べ入れて焼き色が付くまで焼いて裏返し、ふたをして火を弱め、8分ほど蒸し焼きにする。