



みんな大好き♪

## 葉玉ねぎ入りハンバーグ

葉玉ねぎ料理コンテスト出品作品

### 【材料・分量(4人分)】

- 葉玉ねぎ —— 160g
- 合びき肉 —— 320g
- にんじん —— 40g
- サラダ油 —— 適量
- パン粉 —— 1/3カップ
- 牛乳 —— 大さじ3
- 卵 —— 小1個
- 塩・コショウ —— 少々
- ナツメグ —— 少々

### ソースA

- 大根おろし —— 400g
- めんつゆ —— 大さじ4

### ◆作り方

- ① 葉玉ねぎ、にんじんはみじん切りにしサラダ油少量で炒めておく。
- ② ボウルに合びき肉、①と牛乳で湿らせたパン粉、卵、塩・コショウ、ナツメグを合わせる。
- ③ よく混ぜ、生地に粘りがでて全体がまとまったら4等分にして楕円形に形作って空気を抜く。
- ④ フライパンに大さじ1のサラダ油を入れ熱し、成形した生地の中央にくぼみを作って表になる面を下にして、はじめは強火で焼き目がついたら中火にして加熱し両面を焼く。
- ⑤ Aの材料を合わせてソースを作る。

葉玉ねぎのふるさと、千葉県九十九里浜の南部に位置する白子町と長生村。太平洋からの潮風と砂質土が美味しい葉玉ねぎを育てます。

産地  
紹介

