

洋菓子 米粉(稲穂ゴールド)を使った料理



つなぎに米粉を使用する 柔らかハンバーグ

.... 材料(4人分)

合挽肉	400g
タマネギ	1/2 個
卵	1 個
米粉(稲穂ゴールド)	大さじ 2
牛乳	大さじ 2
塩コショウ	適量
(あればナツメグを加えるとよい)	

A



ウスターソース	50cc
ケチャップ	50cc

.... 作り方

1. ボウルに材料 A を入れ、手でよく混ぜる。
2. 1に水を少しずつ加えながら練っていく。粘りが出て少し手についてくる位まで水を加えて練る。
3. 4等分にし小判形にしたら、分量外の米粉を周りにつけ、形を整えながら余分な米粉を落とす。
4. フライパンに油をひき、3を強火で焼く。両面しっかり焼き目をつける。
5. 焼き目がついたら水を 100cc 加え、強火のまま蓋をして蒸し焼きにする。
6. 水が半分以上減ったら、ウスターソースとケチャップを加え、蓋をして中火で煮る。
7. 水分が少なくなり、とろみが出てきたら、火を止める。

米粉を周りにつける事で
煮汁が出るのを防ぎ、
ジューシーになるんだよ

