

## ビーツハンバーグ

<材料>10 人分

- ・ 合い挽き肉 1500g
- ・ 玉ねぎ 1.5 玉
- ・ サラダ油 大さじ 2.5
- ・ パン粉 180g
- ・ 牛乳 300ml
- ・ 塩、砂糖 小さじ 5
- ・ おろしにんにく 2 分の 1
- ・ こしょう 少々
- ・ ビーツ 半分
- ・ ウイスターソース 大さじ 5
- ・ ケッチャップおおさじ 10
- ・ トマト 何個か
- ・ ブロッコリー 何個か



## 作り方

- ① 油大匙 1 を入れて玉ねぎみじん切りを痛める
- ② 合挽肉と合わせてパン粉、牛乳、塩、砂糖、にんにく、こしょう、ビーツをまぜる
- ③ 油をひいて焼く
- ④ 色が付いたら弱火で蓋をして 7 ～ 9 分蒸す
- ⑤ 竹ぐしを指して透明の汁が出たら完成
- ⑥ 肉汁を活用してソースを作る