

無油調理



下準備

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。【B】を合わせる。
- ② パプリカは一口大の乱切りにする。
- ③ 米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。

材料（4人前）

【ハンバーグ】

玉ねぎ	…	1個分
パプリカ(赤・黄)	…	1/3個
無塩バター	…	10g
牛ひき肉	…	250g
豚ひき肉	…	150g
溶き卵	…	1個分
塩、こしょう	…	各少々
ナツメグ	…	適量

【A】

パン粉	…	1/2カップ
牛乳	…	大さじ3

【B】

ケチャップ	…	大さじ2
水	…	大さじ1
コンソメ(顆粒)	…	小さじ1/2
無塩バター	…	10g

【バターライス】

無塩バター	…	30g
玉ねぎ	…	1/2個
米	…	2カップ
水	…	2カップ
コンソメの素(顆粒)	…	小さじ2
塩、こしょう	…	各少々
パセリ(みじん切り)	…	適量

作り方

- ① ビタクラフトの鍋を中火にかけて無塩バターをなじませ、玉ねぎのみじん切りを入れてしんなりするまで炒め、取り出して冷ます。




- ② ボウルに牛ひき肉、豚ひき肉、①、【A】、溶き卵、塩、こしょう、ナツメグを入れて粘りが出るまでしっかりとこねる。小判型に形をととのえて、中央をくぼませる。



- ③ ①の鍋をさっと洗い、フタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、②を並べてフタをし弱火にする。ハンバーグから脂が出てきたら裏返してパプリカを加え、再びフタをして、表面に焼き色をつけながら中まで火を通す。




- ④  ハンバーグとパプリカを器に盛りつける。
③の鍋に【B】のケチャップ、水、コンソメ（顆粒）を入れて中火にかけ、沸騰してきたら無塩バターを加えて溶かしてソースを作り、盛り付けたハンバーグの上からかける。

バターライスを作る

- ① ビタクラフトの鍋を中火にかけ、無塩バターをなじませ玉ねぎのみじん切りを入れてしんなりするまで炒め、米を加えて、さらに炒める。



- ②  ①に分量の水とコンソメの素、塩、こしょうを入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がりベーパーシールがかかれば、弱火にして10分加熱する。

- ③ 火を止めて、フタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし、5～10分蒸らす。パセリを加えて混ぜる。



ハンバーグセット
の出来上がり!

ワンポイントアドバイス

ビタクラフトなら肉の脂だけで無油調理ができ、ハンバーグを焼いた鍋を洗わずにそのままソースを作ること、より一層コクがでます。また、ハンバーグの生地をしっかりと練ることで、ふんわりとしたハンバーグに仕上げることができます。

ビタクラフト料理講師 濱 律子

