



ariさん

川越 有理

1971年 日向市出身 フードバイザー

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。

「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

Supported by Francfranc イオンモール宮崎店

—牛肉&豚肉—



©酒生哲雄写真事務所

1人前：約655kcal

ひき肉使わないハンバーグ

[材料(2人分)]

豚肉の薄切り…………… 180g
 玉ねぎ…………… 1個
 サラダ油……………大1/2
 卵……………1個
 片栗粉……………大2
 塩コショウ…………… 適量
 サラダ油……………大1/2

トマト…………… 1個
 クリームチーズ…………… 80g

パセリのみじん切り……………お好みで

[作り方]

- ①玉ねぎは薄くスライスしてフライパンにサラダ油をひいてしんなりなるまで炒め、粗熱を取ります。
- ②ボウルに豚肉と①・卵・片栗粉・塩コショウをいれ、捏ねるように混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油をひいて4等分にして小判型に成型した②を焼きます。
- ④③のフライパンに1センチ角に切ったトマトをいれ、中火で炒めながらクリームチーズを加えます。クリームが溶けてフツフツしたらソースのできあがり。
 皿に盛りつけた③にかけてパセリをふったら出来上がり。