

# ハンバーグとポーチドエッグ 簡単赤ワインソース

## 材料(4人前)

### ★ハンバーグ

- ・合い挽き肉 …………… 500g
- ・玉葱(みじん切り) …………… 1/2個
- ・全卵 …………… 1個
- ・パン粉 …………… 大さじ3杯
- ・ナツメグ …………… 適量
- ・塩 …………… 小さじ1杯
- ・こしょう …………… 適量

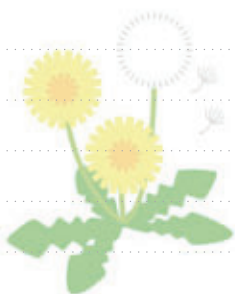
### ★簡単赤ワインソース

- ・赤ワイン …………… 200ml
- ・はちみつ …………… 大さじ2杯
- ・醤油 …………… 大さじ2杯
- ・にんにく(すりおろし) …………… 1片
- ・バター …………… 4かけ

### ★ポーチドエッグ

- ・卵 …………… 4個
- ・お湯 …………… 適量
- ・酢 …………… 適量

## MEMO



## 作り方

Let's  
Cooking

### ハンバーグ

- ① ボウルに挽き肉、塩、こしょう、ナツメグを入れてよくこねる。
- ② ほかの材料も加えよく混ぜ合わせる。
- ③ 4等分してフライパンへ乗せ、蓋をして中火4分、返して4分焼く。
- ④ 火を止めて4分蒸す。

### 簡単赤ワインソース

- ① ハンバーグを取り出したフライパンへにんにくと赤ワインを入れ、アルコールが飛ぶまで火を加える。
- ② バター以外の材料を入れて煮詰める。
- ③ ソースを濾してバターを溶かしこむ。

### ポーチドエッグ

- ① 酢を入れたお湯に卵を割り入れる。
- ② 3分茹でたら取り出してぬるま湯に入れる。

