

# 手軽にフランクベース レシピ



Cooking

## ハンバーグ

**お肉が無くても美味しくできます 肉入れるのもgood**

### ●用意するもの

本品、卵、玉ねぎ、塩胡椒、水（お好みでナツメグとひき肉）

### ●作り方

①玉ねぎをみじん切りにしてから炒めます

②ボールに本品1袋、水60ml、卵1個、炒め玉ねぎ、塩胡椒を少々加えてタネを作ります

③フライパンに油をひいて、両面を強火で焼いて焦げ目がついたら中火で火を通したらできあがり・・・生焼けでレンチンもおススメ

### <ひき肉を入れる場合>

上記のタネにひき肉を約50g入れるだけ（水はお好みになしてください）

### <電子レンジで作る場合>

耐熱皿にタネを載せてラップをかけて、600W約3分加熱します

**（お肉を入れる場合はフライパンでもレンジでも強火で加熱してください）**



岐阜米穀株式会社