



## 鶏ひき肉のハンバーガー 味噌マスタードソース



### 材 料 2人分

イングリッシュマフィン……………	2個	サラダ油（玉ねぎ炒め、ハンバーグを焼く分）	
鶏ひき肉……………	160g		小さじ2
玉ねぎ（みじん切り）……………	中 1/4個	ブリーツレタス……………	10g
卵……………	1/3個	スライスチーズ……………	2枚
パン粉……………	大さじ1	味噌……………	小さじ2
牛乳……………	大さじ1	マスタード……………	大さじ1
塩・こしょう……………	少々	ピクルス……………	適量

### 作り方

- ① 玉ねぎのみじん切りは、しんなりするまでよく炒め粗熱をとっておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉、①の玉ねぎ、卵、牛乳に浸したパン粉、塩こしょうを入れてよくこね、平らなハンバーグを作ってフライパンで焼く。
- ③ 味噌とマスタードを混ぜてソースを作る。
- ④ イングリッシュマフィンを2つに分け、ブリーツレタス、スライスチーズ、②のハンバーグをのせ味噌マスタードを塗りピクルスを挟む。