





## 肉汁たっぷり 肉の旨味まるごとハンバーグ



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：453kcal  塩分：0.7g

2023年NHK「あさイチ」の特集企画『ツイQ楽ワザ』で紹介したレシピです  
番組詳細はこちら

ジューシーな肉汁が溢れだす つなぎのパン粉・卵は必要なし、ライスペーパーで包むだけなので簡単！お肉本来の旨味を閉じ込めます。

【ビーフン開発者考案】  
ハンバーグは捏ねることで肉汁を閉じ込めますが、ライスペーパーで肉だねを包み込むことで、肉汁を逃がさないので、面倒な捏ねる作業も最低限で済みます。  
お肉本来のジューシーなホクホク食感のハンバーグが楽しめます

### 使用商品 ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。  
お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



### 材料 2人前

ケンミン ライスペーパー：2枚  
合いびき肉：250g  
たまねぎ(みじん切り)：1/2個  
塩こしょう：少々

油(たまねぎ炒め用)：大さじ1/2(6g)  
油：大さじ1(12g)

### 作り方

- (1)  
たまねぎはみじん切りにする。  
フライパンに油(大さじ1/2)を入れ、しんなりするまで炒め、冷ましておく。
- (2)  
ボウルに合いびき肉、冷ましたたまねぎ、塩こしょうを入れ、こねないようにさっくりと混ぜる。
- (3)  
ライスペーパーを水またはぬるま湯に約20秒程度浸し戻す。(少し固めの方が巻きやすいです)  
ライスペーパーのめし方について詳しく解説
- (4)  
もどしたライスペーパーの上に肉だねを半分量置き、四隅を折りたたみ四角形に成形する。  
空気を抜くようにまきましよう。
- (5)  
火のついていないフライパンに油(大さじ1)を入れ、包んだハンバーグをつなぎ目を下側にして2個並べる。  
蓋をして火をつけ、【弱火】で両面焼く。(6分 裏返して5分)