

# 煎茶の茶かす入りハンバーグ



## ポイント

茶かすは量を変化させて、味を楽しむのもよい。多少多くても問題ないです。

## 材料(2人分)

牛豚合挽き肉	・・・150g	みそ	・・・大きじ1/2
たまねぎ	・・・1/3個	マヨネーズ	・・・大きじ1/2
煎茶	3～5gの使用済茶かす (Tバック1袋分くらい)	塩こしょう	・・・少々
		パン粉	・・・1/4カップ
ベーコン(無塩せき)	・・・40g	☆大根おろし	・・・50cc
		○酒	・・・50cc

## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、茶かすは大きい場合は細かく刻む。  
パン粉は大根おろし汁でふやかしておく。  
☆と○以外を混ぜて、2等分にしてハンバーグの形に整える。
- ② ①をフライパンで焼き、少し焼き色が付いたらお酒50ccを加えて蒸し焼きにして完成!
- ③ 皿に盛り付け、大根おろしを乗せる。  
お好みでポン鵜をかけても美味しい。