

たまねぎのハンバーグ詰め焼き

材 料(4人分)

たまねぎ(大)	2 個
ひき肉	300g
とろけるチーズ	適量
《A》 溶き卵	1/2 個分
パン粉	大さじ 3
塩	小さじ 1
こしょう	適量



- ① たまねぎは横半分に切り、外側の2～3層を残して中をくり抜き、カップ状にする。くり抜いた部分はみじん切りにする。
- ② ボールにAをいれ、パン粉がふやけたらひき肉、塩・こしょう、①のたまねぎのみじん切りを加えてよくねり混ぜる。
- ③ ①のたまねぎのカップに②を等分に詰めて、とろけるチーズを適量のせる。耐熱容器に並べ、180℃に熱したオーブンで20～30分焼く。