



ハンバーグの作り方

- ①ボウルにひき肉、玉ねぎ、たまご、牛にゅう、パンこを入れよくまぜる。
- ②空気をぬきながら丸い形にまとめる。
- ③フライパンにあぶらをしき、②を入れて中火で3分やいてうらがえす。
- ④ふたをして弱火で7分やく。



①

②

③

④