

ハンバーガー

牛肉100%のパティをフライパンで焼く、家庭のレシピ



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり

2人分・2個

準備時間

15分

調理時間

約15分

材料

INGREDIENTS

牛ひき肉
300g

レタス
20g

バンズ（直径9～10cm程度）
2個

トマト（輪切り2枚程度）
60g

塩
2g

きゅうりのピクルス（水気を切る）
20g

黒こしょう
少々

ケチャップ
20g

サラダ油
5ml

イエローマスタード
10g

道具

EQUIPMENT

26cm程度のフライパン・ふた、フライ返し、中心温度計、はかり、包丁、まな板、用途別の皿

下準備と作り方

肉は冷たく扱い、2枚とも中心部75℃で1分以上の加熱を確認します。

01 野菜とパンを用意する

レタスとトマトを洗って水気を拭く。レタスはちぎり、トマトは計60gの輪切りにする。ピクルスは水気を切って薄切りにし、バンズは横半分に切る。生肉と野菜・パンの器具や皿を分ける。

02 肉を薄く成形する

牛ひき肉を150gずつに分け、練りすぎず軽くまとめる。直径約11cm、厚さ約1.5cmに広げ、中央を浅くくぼませる。縁の割れ目を閉じ、焼く直前まで冷蔵する。塩はまだ加えない。

03 パンの切り口を焼く

油を入れないフライパンを中火にし、バンズの切り口を30～60秒焼く。薄く色付いたら清潔な皿へ取り出す。焦げたパンくずがあれば、やけどに気を付けて拭き取る。

04 パティを中心まで加熱する

両面に塩2gと黒こしょうを振る。油5mlを中火で温め、肉を約3分焼いて返す。弱めの中火でふたをし4～6分焼く。横から中心を測り、2枚とも75℃以上を1分以上保つ。不足なら追加加熱する。

05 具を重ねて仕上げる

下のバンズにレタス、トマト、パティ、ピクルスをのせる。上のバンズにケチャップ20gとマスタード10gを2個へ均等に塗り、重ねてすぐに食べる。完成品には清潔な皿・器具を使う。

おいしく仕上げるポイント

COOKING NOTES

焼き時間は目安です。焼き色や肉汁の色だけで判断せず、温度計で確認します。肉を焼きながら押しつぶさず、野菜の水気をよく拭きます。実調理による試作は行っていません。

保存と代替材料

KEEP & SUBSTITUTE

組み立て後はすぐに食べます。余る加熱済みパティは浅い容器で速やかに冷まし、調理後2時間以内（室温32℃超では1時間以内）に4℃以下で冷蔵し、翌日中に食べ切ります。再加熱も中心75℃で1分以上。放置時間を超えたものは食べないでください。

合いびき肉300gは風味の異なるアレンジです。厚さ・加熱条件は同じ。バンズは同程度の柔らかい丸パン2個で代用できます。生肉に触れた野菜・ソースは保存しません。

元記事：世界のおいしい物語 サイト内で「DM0021」または「ハンバーガー」を検索。