

か
らだが

ほ
っとある

く
ッキング



ブンテ フリカデッセ

材料 (4人分)



合挽肉	160g	パン粉	20g
玉ねぎ	40g	パプリカ (赤・黄) 各	20g
塩・こしょう	少々	サラダ油	適宜
卵	1個		

ほっとポイント!

「フリカデッセ」は挽肉にネギ等の野菜を入れて焼いたドイツ料理です。ドイツのハンブルグ市からアメリカや日本に伝わったといわれ、「ハンバーグ」として人気です。

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、炒めて冷ます
- ② パプリカは、さいの目切りにする
- ③ ボウルに合挽肉、塩、こしょう、卵、パン粉、玉ねぎとパプリカを入れてこねる
- ④ ハンバーグ型にして両面を焼く

※お好みでケチャップ&ソースをかけてください