



おいしく・健康的に食べよう  
**Kitchen Smile**  
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ソース無しでもおいしくいただける!  
**チーズオンハンバーグwithディップ**



一人あたりのエネルギー <b>430kcal</b>	食塩相当量 <b>1.7g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

合挽ミンチ	400g
玉ねぎ	1個
たまご	1個
塩	少々
こしょう	少々
A パン粉(乾燥)	30g
マヨネーズ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
みそ	大さじ1
ナツメグ	少々
水	大さじ2
スライスチーズ	4枚
サラダ油	小さじ1
ブロッコリー	50g
かぼちゃ	100g
れんこん	50g
パプリカ(赤)	50g

■作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする
- ②かぼちゃ、れんこんは厚さ2mm程度の薄切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ③パプリカは8mm幅に切る
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、2分程度しっかりこねる
- ⑤④を4等分し成形する
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し⑤を入れ、中火で3分程度焼いたら裏返し、さらに3分程度焼き、両面に焼き色がついたら②③を入れて水を注ぎ蓋をし、弱火にして5~6分程度蒸し焼きにする
- ⑦焼きあがったらチーズをのせて蓋をして火を止め、余熱でチーズを溶かす

cooking memo