



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.



煮込むことで  
トマトの酸味が  
まろやかに  
仕上がります



## トマトを余さず食べよう! フレッシュトマトの煮込みハンバーグ



一人あたりのエネルギー <b>571kcal</b>	食塩相当量 <b>5.5g</b>	調理時間 <b>約40分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

- 合挽ミンチ ..... 300g
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- 溶きたまご ..... 1個分
- A
  - パン粉 ..... 大さじ2
  - 牛乳 ..... 大さじ2
  - 塩 ..... 少々
  - こしょう ..... 少々
- トマト ..... 1個
- オリーブオイル ..... 大さじ1/2
- B
  - ケチャップ ..... 大さじ4
  - ウスターソース ..... 大さじ4
  - みりん ..... 大さじ1
  - コンソメ(顆粒) ..... 小さじ1
  - 水 ..... 50ml
- ブロッコリースプラウト ..... 2g

### ■作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする
- ②トマトはヘタを取り、2cm角に切る
- ③ボウルに合挽ミンチ、①、溶きたまご、Aを入れてこね、2等分にし空気を抜きながら楕円形に成型する
- ④中火で熱したフライパンにオリーブオイルを引き③を焼き、両面に焼き目がついたら一度取り出す
- ⑤④のフライパンに中火のまま②を入れ、軽く炒めたらBを加え、全体がなじむまで炒める
- ⑥⑤に④を戻し、蓋をして中火のまま5分煮込み、裏返して蓋をし、さらに5分煮込む
- ⑦⑥を器に盛り、ブロッコリースプラウトを飾る

cooking memo