



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 571kcal	食塩相当量 5.5g	調理時間 約40分
-------------------------------	----------------------	---------------------

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