



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.



野菜が苦手でも食べやすい
しっかり野菜が摂れるハンバーグ



一人あたりのエネルギー 422kcal	食塩相当量 3.8g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

合挽ミンチ	300g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
にんじん	1/2本
トマト	2個
オリーブオイル	小さじ1
ブロッコリー	50g
ゆでたまご	1個
パン粉	大さじ2
たまご	1個
牛乳	大さじ1
塩	少々
粗挽き黒こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ4
砂糖	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	100ml

■作り方

- ① にんじん、玉ねぎは皮を剥いて細かいみじん切りに、ピーマンはヘタと種を取り除き、細かくみじん切りにする
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで1~2分加熱する
- ③ ブロッコリーは小房に切り分け、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで1~2分加熱する
- ④ ゆでたまごは殻を剥き、3等分の輪切りにする
- ⑤ トマトはヘタを取って2cmの角切りにする
- ⑥ ボウルに合挽ミンチ、②、Aを入れてよく捏ねてから3等分にし、空気を抜きながら精円形に成形する
- ⑦ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、⑥を入れて焼き、両面に焼き色がついたら一度取り出す
- ⑧ 同じフライパンに⑥を入れ、中火でつぶしながら3分程度煮たらBを加えて混ぜる
- ⑨ ⑧に⑦を戻し入れ、蓋をして中火で5分煮たら裏返し、蓋をして更に5分煮、中まで火が通ったら火からおろして器に盛り、⑤と④を添える

cooking memo