



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.



パパッと時短レシピ

丸めない! 炒めハンバーグ丼



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
690kcal	2.2g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

玉ねぎ.....1/2個
合挽ミンチ.....300g
あたたかいご飯.....600g
有塩バター.....10g
塩・こしょう.....少々
A トマトケチャップ.....大さじ3
ウスターソース.....大さじ2
砂糖.....小さじ1
ベビーリーフ.....45g
ゆでたまご.....3個

■作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする
- ②フライパンにバターを溶かし、①を入れてしんなりするまで炒める
- ③②にミンチを加えて塩・こしょうをし、ほぐしながら肉の色が変わるまで炒めたら、混ぜ合わせたAを加え、炒め合わせる
- ④器にご飯を盛り、③をかけ、ベビーリーフとゆでたまごを添える

cooking memo