



煮込みハンバーグ

材料(一人分)………

【ハンバーグ】

合い挽き肉 40 g
玉ねぎ 30 g
サラダ油 大さじ1
バター 5 g

【ソース】

えのき 20 g
中濃ソース 大さじ1
トマトピューレ 30 g
ステップキューブ 1個

作り方………

【ハンバーグ】

- ①玉ねぎをみじん切りにし、バターをのせてレンジで温めたら、粗熱を取る。
- ②合い挽き肉と①をよく混ぜ、形を作る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ、焦げないように、返ししながら両面焼く。

【ソース】

- ①食べやすい大きさに切ったえのきと、トマトピューレ、中濃ソースを鍋に入れ加熱する。
- ②①にステップキューブを入れる。
- ③ハンバーグの入ったフライパンに②を入れよく煮込んだら完成！

レシピポイント………

料理が苦手な人でも簡単にできるようにしました。



作成：クリエイトSD栄養士