

# トマト



リコピンを含む緑黄色野菜です。真っ赤に熟したトマトは香りが強く、ほど良い酸味と甘味があります。



お料理ママさん

使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

## ダブルトマトのハンバーグ

調理時間  
15分

1人分  
282kcal

# ダブルトマトのハンバーグ

調理時間

15分

1人分

282kcal

## 【材料/4人分】

合いびき肉……………300g

玉ねぎのみじん切り…1/2個分(100g)

溶き卵……………1個分

塩……………小さじ1/2

粗びき黒こしょう……………少々

トマト……………4個(560g)

グリーンアスパラガス…6本(120g)

カットトマト缶…1/2缶(200g)

水……………1/2カップ

「味の素KKコンソメ」固形タイプ…2個

ウスターソース……………大さじ1

砂糖……………小さじ1

オリーブオイル……………大さじ1

## 【作り方】

①トマトはヘタをくり抜き、ヨコ半分に切る。アスパラは長さを半分に切る。

②ビニール袋にひき肉、**A**を入れて袋の外側から粘りが出るまでもみ込む。8等分にして丸め、タネを作り、軽く押しして2cmくらいの厚みにする。

③フライパンにオリーブオイルを入れ、②のタネを並べる。

④③のタネの上に①のトマトを切り口を押しつけるようにかぶせて強火にかけ、1分ほど焼いて**B**を加える。

⑤沸騰したら、①のアスパラを加えてフタをして中火で5分煮る。

⑥器にトマトの部分を下にして盛り、ソースをかけ、アスパラを添える。