

チカラ

ひき肉の力



合いひき肉は、牛肉と豚肉の両方の特徴をもち、良質なたんぱく質、ビタミンB1、鉄を含み、貧血予防や冷え性の改善、疲労回復の効果があるといわれています。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

とろ〜りチーズのハートハンバーグ

調理時間
10分

1人分
490kcal

とろ〜りチーズのハートハンバーグ

調理時間

10分

1人分

490kcal

【材料/4人分】

〈ハンバーグだね〉

合いびき肉……………300g
玉ねぎ……………1/2個
パン粉……………1/2カップ
牛乳……………大さじ2
卵……………1/2個
塩……………1/3
こしょう……………少々

とろけるスライスチーズ……………3枚
サラダ油……………小さじ1

カゴメ 煮込みハンバーグ用ソース……………1袋
スライスチーズ……………3枚
ミニトマト……………3個
ブロッコリー(ゆでたもの)……………適量

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで加熱する。(600W:2分)パン粉は牛乳に浸しておく。
- ②ボウルにひき肉、①、卵、塩、こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜ、3等分にする。平らにのばし、とろけるスライスチーズを4つ折りにしハート型に整えながら包む。
- ③スキレット(またはフライパン)にサラダ油を熱し、②を並べ両面焼く。焼き色が付いたら「カゴメ 煮込みハンバーグ用ソース」を加え、蓋をして10分程煮込む。
- ④スライスチーズをハート型に切り、ハンバーグにのせ、ハート型に切ったトマト、茹でブロッコリーを添える。