

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

えのきがつなぎ!? ハートハンバーグ

調理時間

20分

1人分

436kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



えのきたけ

+

使ったのはコレ!



カゴメ
基本のトマトソース

えのきがつなぎ!? ハートハンバーグ

材料/2~3人分

合いびき肉	300g
塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
① おろしにんにく(チューブ入り)	
.....	小さじ1/2
えのきたけ	小1袋
カゴメ 基本のトマトソース	1缶
オリーブ油	小さじ1
スライスチーズ	1枚
トマトケチャップ	大さじ1

〈付け合わせ〉

ブロッコリー	1/2株
にんじん	1/4本
ベビーリーフ	1袋

作り方

- ① ボールに合いびき肉、①の調味料、石づきを切り、5mm幅に刻んだえのきたけを入れよく混ぜ合わせる。3~4等分し、ハンバーグ型に成型する。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、①を並べ、焼き色がつくまで両面焼く。「カゴメ 基本のトマトソース」を加え、フタをして煮込む。(弱火・約12分)
- ③ 付け合わせの野菜をゆでておく。
- ④ ハンバーグを盛り付け、仕上げに型抜きしたスライスチーズ、トマトケチャップ、ベビーリーフを添えれば完成。