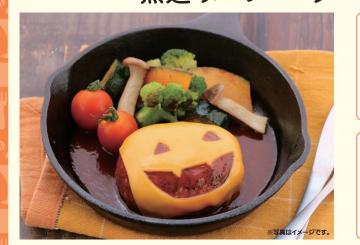
ROSEN'S RECIPE ローゼンおすすめメニュー お子様も大人も楽しめる煮込みハンバーグです♪

ハロウィンに! ジューシー 煮込みハンバーグ

調理時間 25分 1人分

470kcal





たまねぎ



カゴメ トマトケチャップ 500g

ハロウィンに! ジューシー煮込みハンバーグ

材料/4人分

合いびき肉・・・・・・・・400g
玉ねぎ(みじん切り)・・・1個(200g)
パン粉・・・・・・・2/3カップ
カゴメトマトケチャップ・・・大さじ4
サラダ油・・・・・・・・・大さじ1
▲ カゴメトマトケチャップ・大さじ4 ウスターソース・・・・・大さじ2 水・・・・・・1/2カップ
♠ ウスターソース・・・・・・大さじ2
水・・・・・・1/2カップ
バター・・・・・10g
スライスチーズ(チェダー)・・・・・・4枚
〈付け合わせ〉
かぼちゃ・・・・・・スライス8枚
ブロッコリー・・・・・・・8房
エリンギ・・・・・・1/2パック
ズッキー二・・・・・・・・輪切り4枚
ミニトマト・・・・・・・8個

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして、電子レンジで加熱 し冷ましておく。(600w2分目安)
- ②スライスチーズ(チェダー)は型を抜いておく。 付け合わせ野菜は食べやすい大きさにカットする。かぼちゃは電子レンジで加熱しておく。 (600w、1分30秒目安)
- ③ボウルに合いびき肉、①、パン粉、「カゴメトマトケチャップ」を入れ粘りがでるまでよく混ぜ、4等分にして小判型に成形、中央をへこませておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱して③を並べ、中火で両面2分ずつ、焼き色が付くまで焼く。フライパンの余白で付け合わせも焼き、先に皿に盛る。
- ⑤ ◆を加えて蓋をし、約10分煮込み皿に盛り、 残ったソースにバターを加えてかける。②の スライスチーズ(チェダー)を乗せ余熱で溶かす。

2025.WEEK44 10/29号