

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



※写真はイメージです。

秋の旬食材



たまねぎ



使ったのはコレ!



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
A [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
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
ズッキーニ……………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。
- ⑤A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。