

ハンバーグのケチャップ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
287kcal / 10.6g / 21.3g

- 合びき肉…200g ● たまねぎのみじん切り…大さじ2 ● パン粉…大さじ2 ● 卵…1コ ● 塩…少々 ● こしょう…少々
- 油…大さじ2 (調味料) ● トマトケチャップ…大さじ3 ● ソース…大さじ2 ● さとう…大さじ1+1/2 ● 水…少々

① たまねぎのみじん切り、合びき肉、卵、パン粉、塩、こしょうを混ぜる。材料をよくこねる。

② 小判型に丸める。フライパンに油を入れ、ハンバーグを焼く。

③ トマトケチャップ、ソース、さとう、水を加えて調味料を合わせ、ハンバーグを煮こむ。

ハンバーグのバリエーション

◆ ピーマンの肉詰め ◆

① ピーマンはたて2つにわり種をとる。

② ハンバーグをピーマンにつめる。

③ フライパンに油を入れ、肉づめピーマンを焼く。

◆ なすのはさみ揚げ ◆

① なすは2cmのわ切りにする。

② 小麦粉をふる、なすに小麦粉をふり、ハンバーグのたねをはさむ。つまようじをさしておくと、はさみやすい。

③ 中温の油で揚げる。

◆ ロールキャベツ ◆

① ゆでたキャベツの葉にハンバーグのたねをのせ、まく。

② 調味料を入れ、汁気が少しのころくらいまで煮こみ、水どきかたくり粉でとろみをつける。