

家族みんなが大好き

野菜たっぷり 煮込みハンバーグ



ソテーパン24cmに
最適なレシピです。

材料

- A 合びき肉 … 300g
玉ねぎ … 1/2個
みじん切り
人参 … 1/3本
みじん切り
卵 … 1個
塩 … 小さじ1
こしょう … 少々

- パン粉もしくは食パン … 30g分
牛乳 … 80ml
小麦粉 … 適量
オリーブオイル … 大さじ1/2

〈ソース〉

- B トマトの水煮缶(カット)
… 1缶(400g)
水 … 100ml
顆粒コンソメ … 小さじ2
みりん … 大さじ1
ケチャップ … 大さじ1
ソース … 大さじ1

- バター … 10g
塩こしょう … 適量

作り方

1. パン粉(もしくはちぎった食パン)を牛乳に浸しておく。
2. ボウルに1とAを入れ粘り気が出るまで手でしっかりこねる。
3. 2を4等分にして小判形に整え小麦粉を薄くまぶす。
4. ソテーパンにオリーブオイルをひき中火で30秒予熱し、3を並べフタをして中弱火で3分焼き、焼き色がついたら返して再度フタをして2分焼く。
5. ソテーパンの余分な油を拭き取り、Bを入れてフタをして弱火で15分煮込む。仕上げにバターを入れ溶かし、塩こしょうで味を調える。



POINT!

余ったソースをパスタに絡めても
おいしいです。