



卵を絡めていたただくハンバーグと、味の染みだ、たっぷり野菜に満足。

🍴 Okazu recipe 12

煮込みハンバーグ

HIGH

MID

15min

HIGH

5min

材料

作り方

A

合挽肉..... 250g
 玉ねぎ(ハンバーグ用).....1/3個(みじん切り)
 パン粉..... 1/2カップ
 牛乳..... 大さじ3
 塩..... 小さじ1/4
 コショウ..... 少々
 ナツメグ..... 少々
 玉ねぎ(煮込み具材用)..... 1/2個
 にんじん..... 1/3本
 いんげん..... 5本
 ベーコン..... 2枚
 サラダ油..... 小さじ1
 卵..... 3個
 パセリ..... 適宜

B

ケチャップ..... 大さじ2
 ソース..... 大さじ2
 みりん..... 大さじ2
 コンソメ(顆粒)..... 小さじ1
 水..... 1カップ

1. Aをボウルに入れてよくこね、3等分にして小判型に丸める。
2. 玉ねぎ・にんじんは一口大の乱切りにする。
いんげんは3等分に斜め切り、ベーコンは1cm幅に切る。
3. グリルパンにサラダ油を入れ、1をならべ、表面に焼き目がつくまで【HIGH】で加熱する。
4. 3を裏返し、その上に玉ねぎ・にんじん・ベーコンを入れ、混ぜ合わせたBを加え、蓋をして【MID 15分】で加熱する ▶ いんげん・卵を割り入れ蓋をする ▶ 【HIGH 5分】煮込む。
5. 仕上げにコショウとパセリをかけたら出来上がり。



この一品で
栄養がばっちり
取れちゃいます!