レンジでトマトハンバーグ

【材料(２人分)】

- 合いびき肉…200g
- えのきたけ…１袋

A
- 卵…１個
- パン粉…大さじ4
- 牛乳…大さじ2
- 塩…ひとつまみ
- こしょう…少々

B
- カットトマト缶 …1/2 缶(200ｇ)
- 砂糖…大さじ 1/2
- ウスターソース…大さじ 1/2
- 顆粒コンソメ…小さじ1

- 乾燥パセリ…適量

【作り方】

① えのきたけはみじん切りにする。
② ポリ袋に合いびき肉、えのきたけ、A を入れ、全体がなじむまで 20～30 回もむ。
③ 耐熱皿に B を入れて混ぜる。②を 4 等分にし、俵型にして入れる(中央をくぼませると火が通りやすくなる)。ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で 5 分加熱する。
④ 一度取り出し、裏返してさらに 2 分加熱する。(火の通りが悪ければ追加で加熱する。)
⑤ 器に盛り、パセリをちらす。

エネルギー	385kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	23.3g
カルシウム	48mg
鉄	3.3mg
食塩相当量	1.6g

(1 人分)