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

- 「・カットトマト缶 …1/2 缶(200g)
- B → 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

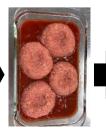


【作り方】 ——

- 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)