

夏野菜トマトハンバーグ

夏が旬の野菜を入れ、トマトの酸味の効いたさっぱりしたソースにしました。野菜がたくさん食べられるハンバーグのメニューです。



野菜摂取量 1人185g



【2人分】

[トマトソース]

- サラダ油……………適量(炒め用)
- みじん切りにんにく……………1/2欠
- 玉ねぎ(スライス)……………80g
- ズッキーニ(角切り)……………30g
- レッドピーマン(角切り)……………15g
- イエローピーマン(角切り)……………15g
- 人参(角切り)……………10g
- ダイストマト缶……………100g
- 顆粒コンソメ……………小さじ1

[付け合わせ]

- キャベツ&グリーンカール…適量

ハンバーグ……………2個

～手作りする場合の目安量～

- パン粉……………大さじ3
- 牛乳……………大さじ2
- 玉ねぎ(みじん切り)……………60g
- サラダ油……………小さじ1/2
- A
 - 合挽肉……………250g
 - 溶き卵……………1/2個
 - 塩……………小さじ1/2弱
 - ナツメグ……………少々
 - すりおろしにんにく……………少々
- サラダ油(焼き用)……………適量

ピザ用ミックスチーズ……………20g

パセリ……………適量

- ① 野菜をそれぞれカットする。
玉ねぎ⇒スライス(トマトソース用)
ズッキーニ・2種ピーマン・人参
⇒角切り
キャベツ⇒千切り
グリーンカール⇒ざく切り
玉ねぎ⇒みじん切り(ハンバーグ用)

- ② ソースを作る。
フライパンにサラダ油をしき、
みじん切りにんにくを入れ、
香りが出るまで炒める。香りが出たら玉ねぎを入れ、しんなりしたら、ズッキーニ、2種ピーマン、人参を加えて炒め合わせる。野菜に火が通ったらダイストマト、コンソメを入れて煮る。

- ③ ピザ用ミックスチーズとパセリを合わせておく。

- ④ ハンバーグを作る。
パン粉は牛乳に浸しておく。耐熱容器に玉ねぎと油を入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。粗熱を取っておく。Aの材料とパン粉、玉ねぎも全て加え粘りが出るまで2分程練り、ボウルに叩きつけて空気を抜く。2等分して両手でキャッチボールのようにしながら空気を抜き小判型に成形する。フライパンに油をひいて焼く。

- ⑤ ④のハンバーグに②のソースをかけて、③のチーズをのせて蓋をしてチーズが溶ける程度蒸し焼きにする。

- ⑥ お皿に付け合わせの野菜を盛り付け、⑤のハンバーグを盛る。

