

フライパン一つで、失敗なしの人気メニューに挑戦しよう!

やってみよう!

簡単!ハンバーグ

【材料...1人分】

A	牛豚合いびき肉	80g
	木綿豆腐	40g
	ハーブソルト	ひとつまみ
	(塩コショウでもOK)	
	エリンギ	1/2本(縦半分切り)
	レンコン	1切れ(輪切り)
	カボチャ	1切れ(くし形)
	いんげん	2本(半分にカット)
	ラディッシュ	1個(葉付きのまま)
	(他の野菜でもOK)	
	醤油	小さじ1
	練りワサビ	適量
	ご飯	200g



【作り方】

- ① エリンギ、野菜をカットする。醤油とワサビを合わせておく。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ、大きめの小判型にする。中央をくぼませておく。(焼くと小さくなる)
- ③ コンロに置いたフライパンに、中央に②のハンバーグ、周りに野菜類を置く。
- ④ フライパンに蓋をし、コンロのスイッチを入れる。(強火で4分ぐらい)
- ⑤ 蓋をあけ、ハンバーグ、野菜の焼け色を見て、裏返す。
- ⑥ 蓋をして途中焼け具合を見ながら中火にする。(4分ぐらい)
- ⑦ 野菜は、焼き色を見て取り出す。
- ⑧ ハンバーグの中央を押して、肉汁が透明になったらOK。
- ⑨ 大皿に盛る。ワサビ醤油を添える。



1人分栄養価

熱量	596kcal
たんぱく質	23.1g
食塩相当量	1.6g