



天板ハンバーグ

このレシピで
約112g
の野菜がとれます

《調理時間：35分》

【材料4人前】



- | | | | | |
|--------------|-----------|------------|-------------|-----|
| 合いびき肉…………… | 400g | 赤ピーマン…………… | 1個 | |
| 玉ねぎ…………… | 2/3個 | ピーマン…………… | 1個 | |
| パン粉(乾燥)…………… | 40g | コーン(缶詰) …… | 大さじ2・1/2強 | |
| 牛乳…………… | 大さじ1・1/2強 | ミニトマト…………… | 10個 | |
| 卵…………… | L玉1個 | なす…………… | 1本 | |
| サラダ油…………… | 小さじ1・1/2強 | しめじ…………… | 1/2袋(45g) | |
| A { | 塩…………… | 小さじ1/3 | ピザ用チーズ…………… | 40g |
| | ナツメグ…………… | 少々 | | |
| | こしょう…………… | 少々 | | |



オーブンに入れている間に、他の料理ができるので時短になります。天板の大きさに対して生地が少ない場合は、空き箱などを使ってクッキングシートを立ち上げると、天板を狭めることができます。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー373kcal たんぱく質24.0g 脂質26.2g 炭水化物15.4g 食塩相当量1.0g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 玉ねぎをみじん切りにしてサラダ油でしんなりするまで炒める。野菜は食べやすく切っておく。
- 2 ボウルにパン粉、牛乳、卵、 **1** の玉ねぎ、合いびき肉を入れ A を入れてよくこねる。
- 3 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、 **2** を入れ平らにする。
- 4 **1** の野菜を肉だねに少し埋めるようにして並べ、ピザ用チーズを散らす。
- 5 220℃に熱したオーブンで20分焼く。天板のまま食卓に出して、取り分けて食べる。