



# 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) |
| 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        |         |           |

A



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。