

ガーリックバター香る♪

トマト煮込みハンバーグ

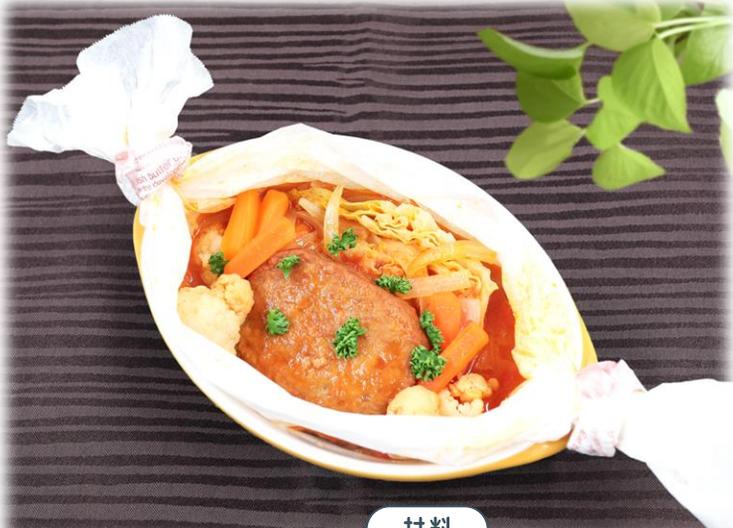
切る・包む・蒸す

カンタン★3step!



商品はコチラですノ

マルシン
ガーリックバターハンバーグ



材料

Ingredients

トマト煮込みハンバーグ (2食分)

■具材

- マルシンガーリックバターハンバーグ... 2個
- キャベツ ... 40g×2個
(半月型×2個：切り方 図1参照)
- たまねぎ ... 1/4個
- にんじん ... 1/2本
- カリフラワー ... 6~8個
(冷凍可)

■トマトソース

調味料A

- カットトマト缶 ... 160g
- ケチャップ ... 大さじ2
- 中濃ソース ... 大さじ1
- 砂糖 (あれば三温糖) ... 小さじ2
- コンソメ ... 小さじ1
- オリーブオイル ... 小さじ1
- にんにく ... 小さじ1/2

■トッピング

- パセリ ... 適量

作り方

How to cook

- ① トマトソースを作ります。
調味料Aをすべてボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ② グラタン皿など、少し深さのある器の上にクッキングシートを置き、トマトソースを入れます。
* クッキングシートは最後に両端を縛るため、長めにカットしておいてください。
- ③ 具材をカットし、トマトソースの上に乗せます。
キャベツ : 半月型 * 図1
たまねぎ : くし形
にんじん : 乱切り または シャトー切り
カリフラワー : 6~8個の房にカット
- ④ ガーリックバターハンバーグを野菜の上に乗せます。
- ⑤ クッキングシートの両端をキャンディーのように縛り、結び目を上に向けます。* 図2
- ⑥ フライパンに⑤に乗せます。
2cmほどの高さまで水を入れフタをし、中火で10~15分加熱します。
- ⑦ 野菜が柔らかくなっていたら火を止め、好きな器に盛り付けて完成です!

図1 (参考)

--- キャベツの切り方 ---

ハンバーグが平らに乗るため
キレイな盛り付けに
仕上がります★



図2 (参考)

--- 具材の包み方 ---

結び目を上に向けることで
クッキングシートの中
にお湯が入るのを防ぎます



調理時間
20分



煮込みハンバーグ
1食当たり

エネルギー 293 kcal
食塩相当量 2.7g

ひとこと
Memo

洗い物ラクラク♪ フライパンが汚れない★
季節の野菜を取り入れて
様々な煮込みハンバーグを楽しめます!

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ 栄養価は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています