

食材2つだけ!

合いびき肉

×

ブロッコリー



調理時間

15分

パスタソースで簡単味付け

トマト煮込みハンバーグ

材料 (2人分)

合いびき肉…………… 300g

ブロッコリー…… 1/3株(100g)

好みのパスタソース(今回はトマトソース)…………… 1人分

○パン粉、牛乳……各大さじ3

○にんにくのすりおろし……………小さじ1/2

バター……………10g

粉チーズ…………… 適宜

1 フライパンで焼く

ひき肉と○をポリ袋に入れ、袋の上から白っぽくなるまで練る。手を濡らし、半分にしてそれぞれ小判形に整える。フライパンにバターを入れて弱火にかけ、ハンバーグのたねを両面焼き色がつくまで焼く。

2 軽く煮込む

フライパンに水100mlとパスタソースを入れ、弱火で5分煮る。小房に分けたブロッコリーを加え、3分煮る。好みにハンバーグに粉チーズをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索