

夏野菜のトマトソースハンバーグ



調理時間: 40 min.

難易度: 難易度中

原材料 (4人分)

● 原材料

- パッサータディボモドーロ (裏ごしトマト) トマトピューレ 350g 350g
- ウスターソース 大匙 1
- ベジタブルキューブ 大匙 1
- しし唐 8つ
- 塩・胡椒 適量
- 牛乳 大匙 5
- 牛ひき肉 400g
- 玉葱 ひとつ
- パン粉 大匙 5
- 茹でとうもろこし 一つ
- 醤油 大匙 1
- 黄・赤パプリカ 黄・赤パプリカ

このレシピに使用された材料:



下準備

1. まず初めにみじん切りにした玉ねぎをオリーブオイルと一緒に炒めて、冷ましておきます。
2. 大きめのボールに炒めて冷ました玉ねぎ、牛ひき肉、パン粉、牛乳、ベジタブル出汁と塩胡椒を入れ、手で捏ねます。
3. 8等分にし、ハンバーグの形に整えて油をひいたフライパンで両面焼き目を入れます。
4. パッサータディポモドーロ、ウスターソースと醤油を加え、蓋をして約10分弱火で火を入れます。
5. 別のフライパンに油をひき、食べやすい大きさに切ったパプリカ、とうもろこしとしし唐を炒めます。お皿にハンバーグとソース、炒めた夏野菜を盛り付け、出来上がり。

- Saori Suzuki