



食改さんのおすすめレシピ

レンジで簡単根菜ハンバーグ



材料（4人分）

• 玉ねぎ	1/4個
• れんこん	1/4節（50g）
• サラダ油	小さじ1
A {	
• 合いびき肉	300g
• パン粉、片栗粉	各大さじ2
• 塩、鶏がらスープの素	各小さじ1/2
B {	
• こしょう	少々
• トマトケチャップ	大さじ2
• ウスターソース	大さじ2
• ミニトマト	8個
• レタス	4枚
• ブロッコリー	4房

作り方

- ①玉ねぎ、れんこんはみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに①、サラダ油を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で約1分加熱する。
- ③Aと②を混ぜ合わせ、4等分する。手にサラダ油（分量外）をつけて小判型にまとめる。
- ④耐熱皿に③を並べ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で約8分加熱する。
- ⑤器に盛り、混ぜ合わせたBをかけて、ミニトマトとレタス、ゆでたブロッコリーを添える。

ポイント

- 固い根菜は、レンジ加熱でやわらかい仕上がりに！
- 合いびき肉は粘りが出るまでよくこねると、肉の組織が壊れるので加熱してもパラパラになりにくいです。
- レンジ加熱のできるなので、フライパンを洗う手間が省けます♪

栄養価（1人分）

エネルギー	： 273kcal
たんぱく質	： 15.1g
脂質	： 15.7g
食塩相当量	： 2.1g