コーンと春キャベツのジャンボハンバーグ



調理時間	約50分
カロリー	429kcal(1人分)

材料	(4人分)
合びき肉	500g
ベーコン	3枚
コーン	100g
春キャベツ	2枚
卵	1個
パン粉	100ml
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
(A)	
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

作り方

1. ベーコンはみじん切り、キャベツは細かいザク切りにする。
2. ボウルに(1)とその他の材料(Aを除く)を入れ混ぜ合わせる。
3. ダッチオーブンにオーブンシートを敷き、その上に(2)を入れ、表面を滑らかにする。蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で20分余熱する。
5. 焼き汁にAを合わせ、ソースを作る。

キャベツの甘みがお肉にしみたヘルシーハンバーグです。