

## 野菜ハンバーグ



調理時間

35分

カロリー

499kcal

材料

(2人分)

(A)

|       |        |
|-------|--------|
| いんげん  | 6本     |
| レンコン  | 40g    |
| しいたけ  | 2枚     |
| 赤ピーマン | 1/6個   |
| ナス    | 1/2本   |
| 玉ネギ   | 100g   |
| 合いき肉  | 200g   |
| 片栗粉   | 大さじ1   |
| 塩     | 小さじ1   |
| コショウ  | 少々     |
| ナツメグ  | 少々     |
| 卵     | 1/2個   |
| パン粉   | 1/4カップ |

(B)

|        |       |
|--------|-------|
| だし汁    | 300ml |
| 砂糖     | 大さじ1  |
| 酒      | 50ml  |
| 醤油     | 50ml  |
| みりん    | 50ml  |
| 水溶き片栗粉 | 大さじ2  |
| 大根おろし  | 適宜    |
| おろし生姜  | 適宜    |
| 細ネギ    | 2本    |

## 作り方

- 1 (A)は角に切り、片栗粉をまぶしておく。玉ネギはみじん切りにし炒める。
- 2 ボールに合いき肉を入れて塩、コショウ、ナツメグ、卵を入れ、よく混ぜる。
- 3 (2)に(A)を入れ、さっと混ぜ、4等分にして成形する。
- 4 ココットダッチオーブンに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で8分余熱する。

6

鍋に(B)を入れてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんをつくり、かける。好みで大根おろし、おろし生姜、小口切りにした細ネギを添える。