



# トマトクリーム 煮込みハンバーグ

材料〈2人分〉

とうふ入りハンバーグ… 2個

玉ねぎ…………… 1/4個

しめじ…………… 50g

舞茸…………… 50g

ブロッコリー…………… 4房

パセリ(みじん切り)…………… 適量

生クリーム…………… 50cc

油…………… 大さじ1

A ローリエ…………… 1枚

トマト水煮缶…………… 200g

水…………… 150cc

トマトケチャップ… 大さじ1

砂糖…………… 少々

塩…………… 小さじ1/4

① とうふ入りハンバーグは解凍する。

② 玉ねぎは薄切り、しめじ、舞茸は根元を切り落とし小房に分ける。ブロッコリーはレンジで1分加熱する。

③ フライパンに油を入れて熱し、中火で①を両面2～3分ずつ焼き取り出す。

④ ③のフライパンに②の玉ねぎ、しめじ、舞茸を入れ中火で1～2分炒め、Aを加えトマト水煮はつぶしながら中火で3～4分煮込む。

⑤ ④に③を戻し入れ弱火で5～10分煮込み、器に盛り、生クリームをまわし入れたら、パセリを散らし、ブロッコリーを添える。

約457kcal 1人分