

2024年5月号

【料理名】ホットプレートでロコモコ風



【主材料】（2～3人分）

- 合びき肉……300g
- A 玉ねぎ（みじん切り）…… $\frac{1}{2}$ 個分
- A 卵……1個
- A パン粉…… $\frac{1}{2}$ カップ
- A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$
- A こしょう、ナツメグ……各少々
- キャベツ……150～200g
- ミニトマト……3～4個
- アボカド……大1個
- ミックスビーンズ……50g
- 卵……3個
- B トマトケチャップ……大さじ2
- B 中濃ソース……大さじ1
- B 粒マスタード……小さじ1
- C マヨネーズ、パプリカパウダー……各適量
- 温かいご飯……2～3人分

【作り方】

1. ボウルにひき肉とAを入れて粘りが出るまでよく練り、12等分の平丸形に整える。ホットプレートに油大さじ $\frac{1}{2}$ をひいて並べ、高温にして焼き色がついたら返し、水 $\frac{1}{2}$ カップを加えてふたをし、低温にして5分蒸し焼きにする。
2. キャベツは細く切る。ミニトマトは半分に分ける。アボカドは種と皮を除き、食べやすく切る。
3. 1のハンバーグを中央に寄せ、そばに油少々をひいて中温にし、卵を割り落とす。あいいているところにキャベツとミニトマト、アボカドとミックスビーンズをそれぞれ加え、卵が半熟状になるまで火を通す。
4. 混ぜたBをハンバーグにかけ、アボカドとミックスビーンズにCを順にかける。ご飯に好みの具をのせていただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500 Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。