

キャロットバーグ

【材料 4人分】

合挽ミンチ	300g
ニンジン	80g
タマネギ	1/4個
パン粉	大さじ2
塩コショウ	適量
小麦粉	適量
A トマト	1個
コンソメ（顆粒）	小さじ1
ケチャップ	大さじ3
とんかつソース	大さじ1
しょうが（すりおろし）	小さじ1/2

※深めの耐熱容器



【作り方】

- ① ニンジンはすりおろし、タマネギはみじん切りにする。
- ② トマトは小さ目のざく切りにし、Aの材料と混ぜ合わせておく。
- ③ 厚手の袋に、合挽ミンチ、①のニンジン、タマネギ、パン粉、塩コショウを入れよく混ぜる。
4等分にして円盤型に成形し中心を軽く凹ませる。小麦粉をまぶして深めの耐熱容器に並べる。
- ④ ②のトマトを③にかけてラップをふんわりかけ、電子レンジ（600w）で6分ほど加熱する。
- ⑤ 竹串などでさし、中まで火が通っていたら完成。しばらく蒸らして味をしみ込ませる。
※フライパンを使う場合は、油大さじ1を熱してバーグの両面に焼き色を付ける。酒適量を加えフタをして蒸し焼きにする。Aを加えて煮込こむ。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
キャロットバーグ	238	14.1	14.6	21	1.5	1.1