



ハンバーグをトマトで煮込むと、柔らかくジューシーな仕上がりになります。  
 トマトソースはパスタ、ピザ、オムライス、スープ……  
 色々な料理にお試し下さい。



## トマト煮込みハンバーグ

### ● トマトソース

オリーブ油 30g ニンニク 10g 玉ねぎ 30g

A

500W

トマトホール缶 1缶(400g) ローリエ 1枚

B

3min

12min

### ● ハンバーグ

玉ねぎ 50g オリーブ油 5g

C

バゲット(パン粉でも) 50g 牛乳 50g

D

500W

2min

牛ひき肉 300g 卵 1個 塩、黒胡椒、ナツメグ 少々

E

8min

水 30ml

## 作り方

### \*トマトソース\*

- ニンニク、玉ねぎは、薄くスライスします。  
 トマトホール缶はボール等に入れ、トマトのへたを取り除き軽くつぶします。  
 ★ひと手間ですが、この処理を丁寧にすると食べやすくなり、作り手の愛情を感じます。
- 容器にAを入れ、上蓋(穴全開)をセットし、500Wの電子レンジで3分加熱します。  
 ★ニンニク、玉ねぎが色づくまで。
- ②にBを入れ、上蓋(穴1)をセットし、200W電子レンジで30分加熱します。  
 トマトを200W30分でやさしく煮詰めると、旨みが凝縮され美味しく仕上がります。  
 早く仕上げたいときは、500W(穴1)12分(調理時間目安)で調整してください。

### \*トマト煮込みハンバーグ\*

- 玉ねぎをみじん切りにし、バゲットを牛乳にやわらかくなるまで、よく浸します。
- 容器にCを入れ、上蓋(穴1)をセットし、500Wの電子レンジで2分加熱。
- ⑤とDを混ぜ合わせ、粗熱が冷めたら、Eを入れよくこねます。
- ⑥を3等分にして、楕円形に丸めます。
- 容器に⑦のハンバーグ1ヶと③のトマトソース1/3、水10mlを入れて上蓋(穴1)をセットし、500W8分電子レンジで加熱して出来上がり。