

コーンと春キャベツのジャンボハンバーグ



調理時間

約50分

カロリー

429kcal(1人分)

材料

(4人分)

合いき肉	500g
ベーコン	3枚
コーン	100g
春キャベツ	2枚
卵	1個
パン粉	100ml
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
(A)	
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

作り方

- 1 ベーコンはみじん切り、キャベツは細かいザク切りにする。
- 2 ボウルに(1)とその他の材料(Aを除く)を入れ混ぜ合わせる。
- 3 ダッチオーブンにオーブンシートを敷き、その上に(2)を入れ、表面を滑らかにする。蓋をしてグリルに入れる。
- 4 オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で20分余熱する。
- 5 焼き汁にAを合わせ、ソースを作る。

キャベツの甘みがお肉にしみたヘルシーハンバーグです。