

## 野菜ハンバーグ



調理時間

35分

カロリー

499kcal

材料

(2人分)

(A)

いんげん	6本
レンコン	40g
しいたけ	2枚
赤ピーマン	1/6個
ナス	1/2本
玉ネギ	100g
合びき肉	200g
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1
コショウ	少々
ナツメグ	少々
卵	1/2個
パン粉	1/4カップ

(B)

だし汁	300ml
砂糖	大さじ1
酒	50ml
醤油	50ml
みりん	50ml
水溶き片栗粉	大さじ2
大根おろし	適宜
おろし生姜	適宜
細ネギ	2本

## 作り方

- 1 (A)は角に切り、片栗粉をまぶしておく。玉ネギはみじん切りにし炒める。
- 2 ボールに合びき肉を入れて塩、コショウ、ナツメグ、卵を入れ、よく混ぜる。
- 3 (2)に(A)を入れ、さっと混ぜ、4等分にして成形する。
- 4 ココットダッチオーブンに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で8分余熱する。

6

鍋に(B)を入れてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんをつくり、かける。好みで大根おろし、おろし生姜、小口切りにした細ネギを添える。