

トマトのジューシーバーグ




材料（4個分）

タマネギ	…	中玉1個
トマト	…	中玉2個
合挽きミンチ	…	120g
卵	…	1個
パン粉	…	大さじ3
塩・コショウ	…	少々
オリーブオイル	…	大さじ2
A ケチャップ	…	大さじ1
ウスターソース	…	大さじ2
とんかつソース	…	大さじ2
砂糖	…	大さじ1

作り方

- 1) タマネギはみじん切りにし、トマトはそれぞれ輪切りで4等分にする。
- 2) ボウルに①のタマネギ、合挽きミンチ、卵、パン粉、塩・コショウを入れてこね、4等分にする。
- 3) ①のトマトで②のタネを挟み、オリーブオイルを引いたフライパン（中火）で蓋をして蒸し焼きにする。
- 4) ひっくり返して再度蒸し焼きにし、火が通ったらAを絡めて煮詰める。



ワンポイント!

トマトの酸味と甘みがギュッとつまったハンバーグ♪
タマネギやキノコと一緒にアルミホイルで包み焼きにしてもGood!

