



# お家でハワイ気分🌺 和風ロコモコ丼



## 材料 2人分

### ハンバーグ

- A
- 合いびき肉 . . . 160g
  - たまねぎ (みじん切り) . . . 1/4 個
  - 卵 . . . 1 個
  - パン粉 . . . 1/3 カップ
  - 塩・こしょう . . . 少々

油 . . . . . 大さじ1

卵 (目玉焼用) . . . 2 個

ブロッコリー . . . . .

小房に分けて 4 個

- B
- さとう . . . . . 小さじ 1/2
  - しょうゆ . . . . . 大さじ1と 1/2
  - ケチャップ . . . . . 大さじ1
  - 水 . . . . . 大さじ1と 1/2

ごはん . . . . . 茶わん 2 杯

ミニトマト . . . . . 4 個

厚手のポリ袋 . . . . . 1 枚



## 作り方

- ① ポリ袋に A を入れ、よく混ぜる。
- ② ポリ袋の底部の角を 1ヶ所切り、油をひいたフライパンに 2 個に分けて絞り出す。スプーンなどで丸く形を作る。
- ③ 中火でこんがり焼き、焦げ目がつけば裏返す。ハンバーグの横に卵 2 個を割り入れ、ブロッコリーもすき間に入れる。水大さじ 2 (分量外) を入れ、ふたをして 5 分加熱する。
- ④ 目玉焼きとブロッコリーを取り出しフライパンに混ぜ合わせた B を加え、ふたをして弱火で 5 分ハンバーグを蒸し焼きにする。
- ⑤ 器にごはんを盛り、ハンバーグ・目玉焼き・ブロッコリー・ミニトマトをのせる。

## 家計お助けアドバイス

- \*ワンパン料理でシンプルに。
- \*ブロッコリーの茎も食べられます。硬い皮はむいて調理しましょう。
- \*ハンバーグ・ブロッコリーは冷凍食品を利用しても OK。