

ハンバーグだね (大人1人分×5品)



材 料

- ・豚ひき肉 … 300g
- ・玉ねぎのみじん切り… 1ヶ分
- ・卵 … 1ヶ
- ・塩、こしょう … 適宜

作り方

ハンバーグだね

玉ねぎのみじん切りはレンジ(2分)して冷ましておく。ポリ袋ですべて混ぜる

Day1 ハンバーグ

小鉢に乗せ、スプーンで2つに分ける。+ケチャップ・ソース→レンジ(3分)

Day2 コーンしゅうまい

小鉢に乗せ、+片栗粉・冷凍コーン、スプーンで押しつけ、4つに分ける
→レンジ(3分)

Day3 オープンオムレツ

ポリ袋にハンバーグだねを入れる→レンジ(2分)→ほぐす
上のポリ袋に卵を割り入れてほぐす→小鉢に乗せてレンジ。
(ポリ袋の口は開けたままにする)

Day4 焼きコロッケ

パン粉と油を混ぜる→レンジ。1分×3回くらい(焦がしパン粉)
じゃが芋は皮をむき一口大に切ってレンジ(4分)→つぶす
ハンバーグだねポリ袋に入れる→レンジ(2分)→ほぐす
じゃが芋+ハンバーグだね、混ぜる。小鉢にのせ、+チーズ→レンジ(3分)
→チーズが溶けたら、焦がしパン粉を振りかける。

Day5 ロールキャベツ

千切りキャベツ→レンジ(2分)→水気を切る
加熱したキャベツでハンバーグだねを巻く。
深めのお皿に乗せてコンソメを振る→レンジ(3分)、適宜ケチャップをかける。