

ハンバーグの中から
たまごが出てきてうれしいレシピ

しょくすいさんの



おうちで

ヘルシークッキング53

親子りょうり



ひとりぶんは



エネルギー：290Kcal



たんぱくしつ：16.0g

〈ポイント〉

まん丸に丸めると全体に
火を通しやすくなります

ミートボール スコッチエッグ

【つくりかた】

【ざいりょう（4人分）】

合いびき肉	250g
玉ねぎ	1/4こ
たまご	1/2こ
生パンこ	大さじ2
ぎゅうにゅう	大さじ2
しお	小さじ1/4
こしょう	少々
うずらたまご（みず）	12こ
こむぎこ	小さじ1
トマト	3こ
ブロッコリー	1かぶ
オリーブオイル	大さじ1/2こ
トマトケチャップ	大さじ3

1. 玉ねぎはみじん切りにし、ボウルでAといっしょにまぜ合わせる。合いびき肉をくわえて、ねばり気が出るまでよくまぜる。
2. 小さいボウルにこむぎこを入れ、水気を切ったうずらたまごをくわえてボウルをゆすり、全体にこむぎこをまぶす。
3. 1を12とうぶんにして2をつつんで丸める。
4. トマトは1cm大のざく切りにし、ブロッコリーは小ふさに切る。大きいものは半分に切る。
5. フライパンにオリーブオイルを入れて弱火でねっし、3をならべて時どきころがしながらひょうめんにやき色をつける（やく4分）。やけたらいちどとり出す。
6. 5のフライパンにトマトをくわえて、ふたをして強火で3分ほどにする。トマトがやわらかくなってきたらケチャップと5のミートボールをもどし入れて、3分にする。ブロッコリーをくわえてさらに3分にする。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング

橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ