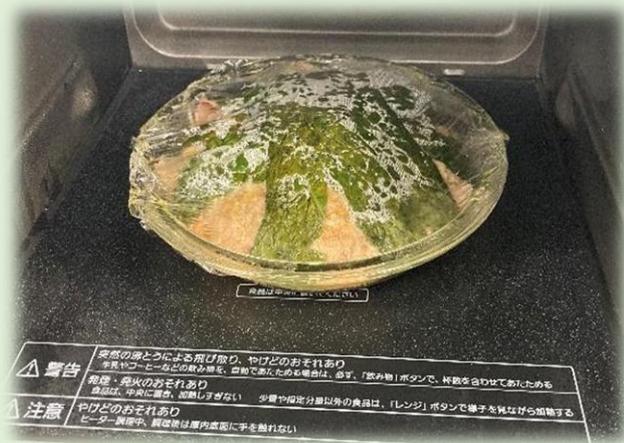


レンジでできるハンバーグ



キューピーテイステイドレッシング
「黒酢玉ねぎドレッシング」を使用

<材料> (4人前)

ディノケール	5枚
生ハム	2枚
合いびき肉	250g
玉ねぎ	1個
パン粉	1カップ
オリーブオイル	小さじ2
卵	1個
コンソメ	適量
塩こしょう	少々
黒酢玉ねぎドレッシング	適量

<作り方>

- (1) ディノケールは茎を切り落とし、耐熱容器に入れてラップをかけ2分ほどレンジで加熱する。
- (2) 玉ねぎのみじん切りを耐熱容器に入れ。オリーブオイルを加えてラップしてレンジで加熱する。
- (3) 玉ねぎの荒熱が取れたら、ひき肉、パン粉、卵、黒酢玉ねぎドレッシング、塩、黒こしょうを合わせ、ハンバーグ生地のように混ぜ合わせる。
- (4) 丸い耐熱皿にバターを塗り、(1)のディノケールを放射状に広げ、上に生ハムをのせる。
- (5) さらに生ハムの上にひき肉の記事を広げ空気を抜くように抑え、放射状に開いたディノケールの端を中央に折り込む。
- (6) 上からコンソメをふりかけ、ふんわりとラップをかけて、レンジで600W10分ほど加熱する。