

健康応援レシピ！

～おいしく野菜！～

国保発！



ハンバーグのミニトマトソース

【材料】(2人分)

合挽肉…………… 160g
 たまねぎ(みじん切り)… 1/2個
 塩……………小さじ1/3

 オリーブ油…………… 小さじ2
 ミニトマト…………… 15個

A { おろしにんにく…小さじ1
 パン粉…………… 1/2カップ
 牛乳…………… 大さじ2
 卵…………… 1個
 こしょう…………… 適量



【作り方】

- ①たまねぎは、耐熱容器に平らに広げてラップをし、500Wの電子レンジで約3分加熱してから冷ましておく。ミニトマトは半分に切っておく。
- ②ボウルに合挽肉と塩を入れて、粘りが出るまでよくこねる。その中に、たまねぎとAを加えて混ぜ合わせてから、2等分にし、空気を抜きながら楕円形に形を整える。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し②を強火で焼き、焼き色がついたら、裏返して1分程強火で焼いた後、ミニトマトを加えふたをして8分ほど弱火で焼く。
- ④ハンバーグの中に火が通ったらハンバーグだけ皿に取り出し、ミニトマトを少し潰しながら煮詰めてから、盛り付けておいたハンバーグにかけて出来上がり。

【1人分当たり】

エネルギー ……360kcal
 野菜使用量…………… 150g
 食塩相当量…………… 1.5g

安心・安全に気を付けて育てています。
 ミニトマトは手軽に食べられるので、ぜひ日々の食事に取り入れていただきたいです。私もたくさん食べるようになってから風邪を引かなくなりました。



7月のイチオシ野菜は…ミニトマト

みせ

ミニトマトを生産している三瀬さんご夫婦に伺いました！

- ◆安心安全を第一にミニトマトを生産しています。
- ◆苗を植えてから2カ月ほどで収穫できます。収穫は全て手作業です。
- ◆おすすめの食べ方はミニトマトのハチミツがけです。フルーツ感覚で食べられてとても美味しいです。ぜひお試しください！

▼つやつやで形のきれいなミニトマトでした！



▼手作業で大切に収穫しています。



▼ハウス内ではマルハナバチが活躍中です。



▲ひとつのが10mlほど伸びるそうです。

7月CATV出演者
 筋肉農園

みせ
 三瀬 智也 さん
 百花 さん

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
 野菜モリモリ 350