

ハロウィンプレート

【材料 1人分】

●ミニハンバーグ

| | |
|-----------|--------|
| ひき肉 | 60g |
| 玉ねぎみじん切り | 20g |
| 卵 | 1/4個 |
| パン粉 | 大さじ1 |
| 牛乳 | 大さじ1/2 |
| 塩・胡椒・ナツメグ | 少々 |
| スライスチーズ | 1枚 |
| ブラックオリーブ | 1個 |
| マヨネーズ | 適量 |

●トマトライス

| | |
|-----------|--------|
| ごはん | 140g |
| トマト1センチ角 | 30g |
| 玉ねぎ粗みじん | 20g |
| ベーコン1センチ角 | 1/2枚 |
| ケチャップ | 大さじ1/2 |

【作り方】

- ① ハンバーグを作る。
ハンバーグの材料をこねて2個の楕円に丸め、焼く。スライスチーズは細く切る。ブラックオリーブは輪切りにする。
- ② トマトライスを作る。
フライパンにベーコンを入れて炒め、脂が出てきたら玉ねぎ、トマトを入れて炒め水分を飛ばす。ご飯を加えてさらに炒め、ケチャップで味付けする。
- ③ お皿にハンバーグを置き、チーズを包帯のように飾り、マヨネーズを絞った上に目に見立てたブラックオリーブをのせる。
- ④ トマトライスはラップで丸めて輪ゴムを十字にかけてくぼみをつける。
お皿に置き、のりで顔をつける。
- ⑤ ミニトマトとゆでたブロッコリーを付け合わせる。

【オススメコメント】

子どもと一緒に楽しく作りました。
食べる時はポタージュスープを添えて。



- 飾り付け のり
- 付け合わせ ミニトマト、ゆでブロッコリー

🍷 1人分のおおよその値段 200円

★子育て世代におすすめ