



# 今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介  
5月のテーマ：～紫外線対策レシピ～

## ◆ 玉ねぎカップの煮込みハンバーグ

### ● 材料(2人分)

- たまねぎ(大) ..... 1個
- あいびき肉 ..... 100g
- トマトの水煮缶(カット) ..... 100g
- 料理酒 ..... 大さじ2
- コンソメ(顆粒) ..... 小さじ1
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- 粉チーズ、パセリみじん切り・あれば適量

- A
- 塩、黒こしょう ..... 少々
  - ウスターソース ..... 小さじ2
  - パン粉、ケチャップ ..... 大さじ1と1/2

### ● 作り方

- ① たまねぎの皮をむいて芯をくり抜き、横半分に切る。ふちを3枚残して取り外し、中心部分はみじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉、たまねぎみじん切り、Aを加え、スプーンで粘りが出るまで混ぜたらたまねぎに詰める。＊ウスターソースを加えることで、お肉の臭み消し＆味を引き締めて旨味をプラス！
- ③ ②で使ったボウルの中にトマト水煮缶、料理酒、コンソメ、オリーブ油をいれて混ぜ、トマトソースを作る。
- ④ 耐熱ボウルに②をのせ、③をかける。ラップをしたらレンジで10分加熱する。
- ⑤ 器に盛り付け、粉チーズ、パセリをふる。



### 料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK『ニュースシブ5時』出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。