

野菜ソースの鶏ひき肉バーグ



▼材料（2人分）

- 鶏ひき肉 …200g
- 白葱 …1/2 本
- トマト …1/2 個
- 水菜 …1/6 束
- 赤ピーマン、黄ピーマン …各 1/2 個
- A：
 - ・パン粉 …大 2
 - ・卵 …1 個
 - ・みりん …大 1
 - ・塩、こしょう …各適量
- B：
 - ・コンソメ顆粒、砂糖 …各小 1
 - ・塩、こしょう …各適量
- サラダ油 …適量

▼作り方

- ① 白葱はみじん切りにし、鶏ひき肉とAを混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火で①の片面を焼き、裏返して水（30cc）を加えて蓋をして蒸し焼く。
- ③ トマトは角切りに、水菜は3cm切り、ピーマンは細切りにする。
- ④ ②のフライパンにサラダ油を足して②をザッと炒め、Bを加えてひと煮立ちさせる。