

ハートの煮込みハンバーグ



ジュワーと幸せがあふれ出す
ハート型のハンバーグ

《材料：2人分》

合いびき肉 200g
玉ねぎ 1/2個
にんじん 1/3本
パン粉 大さじ4
牛乳 大さじ2
A
塩 小さじ1/4
ナツメグ 少々
こしょう 少々
バター 20g
B
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/3
中濃ソース 大さじ1
水 100cc
カットトマト 1/2缶
しめじ 1/2パック
ブロッコリー 1/4株

【1人あたり 367円 エネルギー 419kcal 塩分 2.7g】

- ①玉ねぎは縦半分に切る。半分はみじん切りにし、残りの半分は薄切りにする。にんじんは3~4mm幅の輪切りにする。ハート形にくり抜き、余った部分はみじん切りにする。ブロッコリーは小房に切る。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
- ②耐熱容器にみじん切りにした玉ねぎ、にんじんを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱し冷ます。
- ③別の耐熱容器にブロッコリー、ハート型のにんじん、水(分量外:大さじ1)を入れふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分30秒~2分加熱する。
- ④ボウルにパン粉、牛乳を入れて染み込ませる。合いびき肉、②、☆を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。2等分にし、空気を抜きながらハート形にととのえる(肉だね)。
- ⑤フライパンにバターを入れて中火で熱し、薄切りにした玉ねぎ、しめじを入れて馴染むまで炒め、端に寄せる。
- ⑥④の肉だねを並べて入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑦器に盛り、③のブロッコリーを添える。

ハートの彩りサラダ



《材料：2人分》

生ハム 4枚
ペビーチーズ 2個
黄パプリカ 1/4個
ペビーリーフ 1袋
A
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
レモン汁 小さじ1
オリーブオイル 大さじ1
トマト 1個
ミックスナッツ 10g

【1人あたり 219円 エネルギー 173kcal 塩分 1.4g】

- ①トマトはへたを取り除き、縦5mm幅の薄切りにする。5切れを取り分け、切り口を下にしてへたの部分をV字に切って取り除く。残りは1cmの角切りにする。
- ②黄パプリカは横半分に切り、縦に薄切りにする。ミックスナッツは粗く刻む。ペビーチーズは1cm角に切る。ハムは2cm角に切る。
- ③ボウルに☆を入れて混ぜる。
- ④ハム、ペビーチーズ、角切りのトマト、黄パプリカ、ペビーリーフを加えて混ぜる。
- ⑤器の縁に沿ってハート形のトマトを5切れ並べる。器の中央に④のサラダを盛り、ミックスナッツをかける。

見見た目にキュンとするハートトマト！彩りに心躍る

ハートのトースト



《材料：2人分》

食パン(8枚切り) 3枚
【トマトピザトースト】
粗びきポークウインナー 2本
ピーマン 10g
玉ねぎ 10g
ピザソース 小さじ2
ピザチーズ 適量
【照り焼きマヨ】
ミートボール(照り焼き) 6個
コーン 適量
マヨネーズ 適量
【アーモンドトースト】
バター 15g
砂糖 5g
アーモンドプードル 5g
アーモンドダイス 5g
チョコチップ 大さじ1

【1人あたり 112円 エネルギー 463kcal 塩分 1.95g】

- ①【ハート型のパンの作り方】
食パンは、三角になるように半分に切る。パンの耳がVの字になるように置き、両側の耳をハート型になるように中央に持ってきて爪楊枝や串で固定する。
⇒もし食パンが硬くて形が作りづらかったら、霧吹きで水分を補い、600w 20秒ぐらいチンすると柔らかくなってハート型にしやすいよ！
- ②【トマトピザトースト】
ウインナー、ピーマン、玉ねぎを細かめに切り、①のハート型のパンにピザソースを塗り、具材とチーズを乗せ、トースターで焼いて完成！
- ③【照り焼きマヨ】
ミートボールを袋の上から押しつぶし、①のハート型のパンに乗せ、その上に、コーン、マヨネーズをかけ、トースターで焼いて完成！
- ④【アーモンドトースト】
材料上から順に混ぜ合わせる。
⇒バターと砂糖を白っぽくふんわりするまで混ぜてから次の材料を合わせていきます。二等分して表面に平らになるように乗せる。
オーブントースターでこんがり焼く。
⇒表面が沸々としてきて、チョコの香りがしてこんがり焦げ目が付くまで焼く！

ハートを掴む！見た目に可愛いトースト