



9/11 (火)

## レンジでヘルシーバーグ

(材料)

合いびき肉：100g

豆腐：1/2丁

ケチャップ：大さじ1

中濃ソース：大さじ1

パン粉：大さじ2

ブロッコリー：5~6房

ミニトマト：5~6個

塩こしょう：少々

- ① 豆腐をボウルに入れて崩す。
- ② パン粉を加えて混ぜる。
- ③ 合いびき肉、ケチャップ、中濃ソース、塩こしょうを加えて更に混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿に③を入れて、縁にブロッコリーを並べる。
- ⑤ ミニトマトは輪切りにして中央に乗せる。
- ⑥ ふんわりラップをし、600Wのレンジで8分加熱する。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。