

# レバー入りハンバーグのトマト煮込み

一人分の鉄分量 3.3mg

## 【材料】5人分

### 〈ハンバーグ〉

レバー	100g	
ねぎ・生姜	各少々	
合ひき肉	250g	
玉ねぎ	2個	
トマト缶(カット)	1缶	
A	卵	1個
	パン粉	20g
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
炒め用油	適量	



### 〈ソース〉

B	ケチャップ	1/2カップ
	赤ワイン	1/2カップ
	水	1/2カップ
	しょうゆ	大さじ1

### 〈付け合わせ〉

じゃがいも	3個
ピーマン	2個
パプリカ	1個
レタスまたはキャベツ	適量
大葉	適量



## 【作り方】

- ① レバーを洗ってから大きめに切り、ねぎ・生姜と一緒に茹でる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、熱したフライパンに油を入れ、透明になるまで炒めて冷ます。
- ③ ボールにみじん切りにした①のレバー、②の玉ねぎ1/3、トマト缶大さじ2、合ひき肉、Aの材料を練り合わせ、小判型に5個作り、熱したフライパンに油を入れ、両面を色よく焼く。  
※このとき、中心まで火が通らなくてもよい。
- ④ ③のハンバーグを取り出し、フライパンに残った油で②の玉ねぎの残り、トマト缶の残り、Bの調味料を煮立たせたら、中にハンバーグを戻し入れ、とろ火で煮込む。
- ⑤ じゃがいもを一口大に切り、粉ふきいもを作る。ピーマンとパプリカを細切りにし炒める。レタスまたはキャベツに大葉を挟み込んで千切りにし、盛りつける。