

『夏野菜いっぱいのココモコ丼』

材料（4人分）

丸なす	中2個（短冊に切る）	完熟トマト	中2個
パプリカ（赤・黄・緑）	中各1個	（湯むきしてざく切りにする）	
サニーレタス	4枚	赤ワイン	20ml
卵	4個	水	300ml
オリーブオイル	大6	顆粒ブイヨン	大1
＜ハンバーグ用＞		ウスターソース	大2
玉ねぎ	1個（薄切りにする）	ケチャップ	大3
合びき肉（牛肉7・豚肉3の割合）	400g	塩	小1
卵	1個	砂糖	小1
パン粉	1/2カップ	こしょう	小1/2
牛乳	70cc		
サラダ油	大5		
塩	小1		
こしょう	適宜		
ナツメグ	適宜		



下準備

玉ねぎは炒めて冷ましておきます。なす、パプリカの順に炒めて、味をつけておきます。パン粉は牛乳に浸し、目玉焼きを作っておきましょう。



ハンバーグの種を混ぜる

ボールにひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵を入れてしっかり混ぜます。粘りがでたら、塩、こしょう、ナツメグ入れ、軽く混ぜます。4等分し、手に油をつけて、小判型にまるめ、空気を抜きながら形を整えます。



焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ハンバーグをさっと焼き、両面に焼き色がついたら、火からおろします。



煮込む

鍋に水を沸騰させ、顆粒ブイヨンを溶かします。ケチャップ、ウスターソース、赤ワインを入れてさっとまぜ、トマトを入れて少し煮込み、調味料で味を整えます。ハンバーグを入れて、火が通るまで煮込みます。



盛り付け

ご飯の上に、サニーレタス、ハンバーグをのせてソースをかけ、目玉焼きをのせます。



出来上がり

カラフルな野菜のソテーを添えて、お召し上がり下さい。