

## ピザハンバーグ

材料	1人分(g)	4人分	作り方
○ ハンバーグ	50	4個	…お弁当用などの小さめのハンバーグ
○ トマト水煮	5	20	…さいの目に切る
○ 玉ねぎ	5	1/8個	…せん切り
○ 青ピーマン	4	1/2個	…せん切り
○ ピザソース	8	大さじ2	
○ とけるチーズ	9.4	40g	
○ バジル(粉)	0.02	少々	
アルミカップ	1枚	4枚	



※冷凍のハンバーグを使用しています。1個50gの小さめのハンバーグのため、大きめのハンバーグの場合は具材の量と焼き時間を調整してください。

- ①野菜を切って、トマトの水煮と混ぜる。
- ②ハンバーグをカップに入れ、上から①、ピザソース、チーズの順にかける
- ③180℃のオーブンで15分程度焼く
- ④バジルをかけて完成

※シリコンカップなどに入れてレンジにかけ、最後にトースターで焼き目をつけてもok