

# つくかた 作り方

- ① ボールに挽肉・炒めた玉ねぎ・にんじん・塩・こしょう・たまご・牛乳・パン粉を入れ、よくこねます。
- ② ひとり1個の小判型に丸め、油の敷いたフライパンで焼きます。
- ③ 鍋にケチャップ・ソース・水を入れて沸かします。

盛り付け 皿にハンバーグを盛りトマトソースをかけます。

## ポパイエッグ

### ざい りょう 材 料

こぶん  
5個分

たまご	5個	しょう油	小さじ1
ほうれん草	200g	バター	少々
ボンレスハム	25g	アルミカップ	
しお 塩	こしょう	しょうしょう	少々

### つくかた 作り方

- ① ほうれん草は、茹でて2cm長さに切ります。
- ② ハムは千切りにします。
- ③ バターでハムとほうれん草を炒め味付けします。
- ④ アルミカップに③を入れ、たまごを割って入れます。
- ⑤ オープンで焼きます。200℃8分位。