

煮込みハンバーグ



1人分あたり

【エネルギー】	298 kcal
【たんぱく質】	19.5 g
【脂質】	18.4 g
【食塩相当量】	1.0 g
【野菜重量】	130 g

和木町食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

A	あいびき肉	… 320g	B	トマトケチャップ	… 40g
	玉ねぎ	… 200g		デミグラスソース缶	… 60g
	パン粉	… 30g	洋風スープ	… 120ml	
	卵	… 20g	C	玉ねぎ	… 120g
	塩	… 0.5g	マッシュルーム	… 40g	
	こしょう	… 0.5g	ブロッコリー	… 120g	
	ナツメグ	… 0.5g	赤パプリカ	… 80g	
			サラダ油	… 5g	

作り方

- ① Aの玉ねぎをみじん切り、Cの玉ねぎをうす切り、マッシュルームをうす切りにする。ブロッコリーを小房にわけ、さっとゆでる。赤パプリカを乱切りにし、さっとゆでる。
- ② Aをボウルに入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、ハンバーグのたねを作り、好みの大きさに成形する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼き目がつくまで強火で焼く。
- ④ サラダ油を熱したフライパンで、Cの玉ねぎとマッシュルームを炒める。Bを加え、混ぜながら弱火で煮込む。ハンバーグを加え、中心に火が通るまで、約10分煮込む。
- ⑤ ハンバーグを器に盛り、野菜を添える。