

食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング⁴⁶

1人分



エネルギー：334Kcal



タンパク質：20 g



鉄：2.2 g

卵を使わないハンバーグ、
味がしっかり味わえます
お肉の

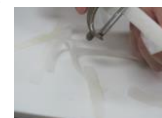
煮込みハンバーグ

【材料（2人分）】

	合いびき肉	200 g
	玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
	大根	30 g
	人参	20 g
	絹さや	8枚
A	生パン粉	20 g
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	サラダ油	小さじ1
B	デミグラスソース	50 g
	トマトチャップ	大さじ1
	ウスターソース	小さじ2
	バター	小さじ2
	塩こしょう	少々

【作り方】

- 1.大根と人参は皮をむき、ピーラーで幅1cm長さ15cmの薄切りにする。
- 2.ボールにひき肉、玉ねぎ、Aを入れ、手でむらなくしっかり混ぜる。2等分にして小判型にまとめ真ん中を少しくぼませる。
- 3.フライパンにサラダ油を中火で熱し、2を入れ焼き色がつくまで焼いたら裏返し、裏面も焼き色がつくまで焼く。
- 4.Bの材料と水1/4カップを加え、煮立ったらふたをして中火で8分ほど蒸し焼きする。ハンバーグの中央がふくらんで肉汁が透き通っていれば焼き上がり。皿に盛り、フライパンに残ったソースを少し煮詰め、ハンバーグにかける。
- 5.4の間に大根と人参・絹さやを一緒にゆで、ざるにあげて水をきる。温かいうちにボウルにいれ、バター・塩こしょうを加えてからめ、4に添える。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

