

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

煮込みハンバーグ

みんなが大好きな味



材料（4人分）

| | | |
|---|-----------|--------------|
| | 合い挽き肉 | …240g |
| A | 玉葱(ア) | …1個 |
| | パン粉 | …3/4カップ(30g) |
| | 牛乳 | …40cc |
| | 卵 | …1個 |
| | りんご缶 | …6g |
| | 塩 | …1.2g |
| | コショウ・ナツメグ | …少々 |
| B | サラダ油 | …2cc |
| | 玉葱(イ) | …1/2個 |
| | デミグラスソース | …28g |
| | ケチャップ | …16g |
| | コンソメ | …4g |
| | パイン缶 | …8g |

管理栄養士の オススメPoint

Point1
肉にはりんご缶、ソースにはパイン缶を入れることでコクがでます。缶詰は粗みじんにすると隠し味の風合いがでます。

Point2
合い挽き肉はたんぱく質、脂質、鉄分、ビタミンB群などを多く含みます。たんぱく質・ビタミンB群は鉄の吸収を助けるので貧血予防になります。

作り方

1. みじん切りにした(ア)の玉葱をあめいろに炒める
2. 挽き肉にAの具材を、ねばりが出るまでよく混ぜ成形する
3. フライパンで両面を焼き、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする
4. みじん切りにした(イ)の玉葱を炒め、Bの調味料を加えてデミグラスソースを作る
5. デミグラスソースに3のハンバーグを入れ15分煮込む

1人分

231

kcal

食塩相当量：1.2g