

# 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
	サラダ油	…2cc
B	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ため貧血予防になります。

### 作り方

1. 玉葱（ア）をみじん切りにし、あめ色に炒める
2. 合い挽き肉にAの具材を、ねばりが出るまでよく混ぜ成形する
3. 成型されたハンバーグを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. 玉葱（イ）をみじん切りにして炒め、Bの調味料を加えて煮込み用ソースを作る
5. 煮込み用ソースに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