

# さつまいもソースのハンバーグ

<1人分の栄養価> エネルギー301kcal たんぱく質12.7g 脂質15.7g 食物繊維2.2g 食塩相当量2.4g  
<野菜使用量> 40g

## 材 料 (2人分)

### <ハンバーグ>

ぶたひき肉	140g
たまねぎ	70g
塩・こしょう	各少々
片栗粉	10g (大さじ1強)
油	8g (小さじ2)
トマトケチャップ	18g (大さじ1)
中濃ソース	18g (大さじ1弱)
レーズン	8g (10~15粒)
バター	2g (小さじ1/2)

### <さつまいもソース>

さつまいも	60g
無調整豆乳	40g
ブロッコリー	10g
顆粒コンソメ	1g (小さじ1/4)
塩・こしょう	各少々



ご家庭や地域でのイベント、施設での給食など、様々な場面でご活用ください！

## 作り方

### <ハンバーグ>

- ① たまねぎ、レーズンは細かいみじん切りにする。
- ② ボウルまたはビニール袋にひき肉、たまねぎ、片栗粉、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。2等分にして小判型に形をととのえる。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、②を中火で2~3分程焼く。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返し、フタをして弱火で8分程蒸し焼きにする。
- ⑤ 火を止め、フタをしたまま5分程置き、いったん皿に取り出しておく。
- ⑥ ⑤のフライパンに残った脂を軽くふき取り、トマトケチャップ、中濃ソース、レーズンを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 火を止めハンバーグをフライパンに戻し、ソースを絡めたら、皿に盛りつけておく。

### <さつまいもソース>

- ① ブロッコリーは柔らかくゆで、みじん切りにする。
- ② さつまいもは皮をむき、1センチ幅くらいに切り、水にさらしあくを抜く。やわらかくなるまで茹でて、ザルに入れ、水気を切る。鍋に戻し、なめらかになるまでつぶす。
- ③ 豆乳、コンソメを加え、好みの固さになるまで水分を飛ばしたら火を止め、ブロッコリーを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえ、ハンバーグの上に盛りつける。