

ハンバーグ



材 料 (2人分)

牛挽き肉	160g
玉ネギ	60g(約 1/4 個)
高野豆腐	10g(約 1/2 枚)
低脂肪乳	大さじ 2
卵	1/3 個
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	小さじ 2
*ソース	
トマトケチャップ	小さじ 2
中濃ソース	小さじ 2
赤ワイン	小さじ 1
砂糖	小さじ 1 と 1/3
*付け合わせ	
ジャガイモ	200g
塩	少々
ニンジン	60g
砂糖	小さじ 2
バター	小さじ 1
ブロッコリー	80g
バター	小さじ 1
塩	少々

作り方

1. 玉ネギはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジにかけておく。(600W で 2~3 分くらい)
2. 高野豆腐はすりおろして、低脂肪乳に漬ける。
3. ボウルに牛挽き肉を入れ、塩、コショウをして粘りがでるまでよく練る。粗熱をとった1と2、溶き卵を加えてさらに練り混ぜ、2 等分して成型する。
4. フライパンにサラダ油を熱して3を入れ、ふたをして弱火で 5 分ほど焼く。焼き目がついたらひっくり返して再びふたをして裏面を 10 分ほど焼き、竹串をさして透明な汁がでたら焼きあがり。
5. ハンバーグを取り出した4のフライパンにソースの調味料をすべて入れて軽く煮立て、器に盛り付けたハンバーグにかけ、付け合わせを添える。

*付け合わせ

- 粉ふき芋: ジャガイモを茹でて塩少々をふる。
- ニンジンのグラッセ: 皮をむいて棒状にきったニンジン
を焦がさないようバターで炒め、
ひたひたの水と砂糖を加え、ふた
をして軟らかくなるまで煮る。
- ブロッコリーのソテー: 一口大に切ったブロッコリーを
バターで炒め、塩少々で味付け
する。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	400kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	46.2
鉄	3.6 mg
カルシウム	103 mg
葉酸	129 μ g
食塩相当量	2.2g

※ 栄養価は付け合わせを含みます。