

ハンバーグステーキ《主菜》



エネルギー 233kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。



おすすめポイント

牛肉や豚肉には質の良いたんぱく質が含まれています。たんぱく質は筋肉や臓器をつくる重要な成分で、筋肉量や体力の維持に欠かせない栄養素のひとつです。

 阿知須共立病院 栄養科

ハンバーグステーキの作り方

材料（2人分）

A	牛ミンチ	60g
	豚ミンチ	60g
	塩	少々
	溶き卵	大さじ1
	牛乳	大さじ2
	パン粉	大さじ1
	玉ねぎ	1/2個
	人参	16g
	グリンピース	6g
	サラダ油	適量
ブロッコリー	60g	
トマト	100g	
ケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	大さじ1/2	

- ① 玉ねぎと人参をみじん切りにする。
- ② ①とグリンピースを耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱し、粗熱をとっておく。
- ③ パン粉を牛乳でふやかしておく。
- ④ ボウルにA、②、③、の材料をすべて入れてよくこね、2等分にする。だ円形に整え、真ん中をくぼませる。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を強めの中火で両面に焼き目がつくまで焼く。
- ⑥ 弱火にし、ふたをして10分ほど蒸し焼きにする。中まで火が通ったら皿に盛りつける。
- ⑦ ハンバーグを焼いたフライパンにケチャップとソースを入れて煮詰め、ハンバーグソースをつくる。
- ⑧ ハンバーグにソースをかけ、トマトと塩ゆでしたブロッコリーを添えて完成。