



ふわふわ煮込みハンバーグ (4人分)

(ハンバーグ)

牛豚合挽肉・・・280g
 塩・こしょう・・・各少々
 絹ごし豆腐・・・120g
 A 玉ねぎ(みじん切り)・1/2個(80g)
 麩・・・15g
 酒・・・大さじ2
 片栗粉・・・大さじ1
 サラダ油・・・大さじ1

(煮込みソース)

玉ねぎ(薄切り)・・・1/2個(80g)
 しめじ・・・1/2パック(40g)
 小麦粉・・・大さじ2
 B 水・・・1カップ
 顆粒コンソメ・・・小さじ1
 ケチャップ・・・大さじ2
 ウスターソース・・・大さじ2
 クッキングペーパー

- ① しめじは石づきを取ってほぐす。麩はビニール袋に入れて細かく砕く。豆腐はクッキングペーパーで包み水気を取っておく。Bは器で混ぜ合わせておく。
- ② ボウルに挽肉を入れ、塩・こしょうを振り、粘りがでるまでよくこねる。
- ③ ②のボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③のタネを4等分し、空気をぬいて小判型にし、真ん中にくぼみを入れる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、中火で④の両面を焦げ目がつくまで焼き、皿に取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンにソース用の玉ねぎとしめじを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑦ ⑥に小麦粉を振り入れ全体によくからめ、Bを少しずつ入れ煮込みソースを作る。
- ⑧ ⑦に⑤を戻して蓋をし、弱火で10～15分煮込む。
- ⑨ 器に盛り、ソースをかける。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	283kcal	17.2g	14.8g	1.2g	33mg	2.0mg	1.5g