



つくってみませんか

玉ねぎ ハンバーグ



《材 料》(4人分)

鶏ひき肉(むね).....280g

玉ねぎ.....2個

くるみ(炒り).....10g

A スkimミルク.....大さじ2

パン粉.....大さじ1

塩.....少々

こしょう.....少々

サラダ油.....大さじ1

B デミグラスソース...1/4 カップ

ケチャップ.....大さじ1

赤ワイン.....大さじ1

水.....1/4 カップ

塩.....少々

こしょう.....少々

ブロッコリー.....100g

(1人分 240kcal)

《作り方》

- ① 玉ねぎは1・1/2 個はみじん切りにし、フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、炒めてそのまま冷ます。残りの玉ねぎ(1/2個)はソース用に薄切りにする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさにして茹でておく。くるみは粗く刻む。
- ③ ボウルにひき肉と炒めた玉ねぎ・くるみ・A を入れてよく混ぜ合わせて8個に分けて丸める。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を熱し、③を中火で焼く。裏返して水大さじ2(分量外)を入れ、ふたをして5分程蒸し焼きにする。全体にふっくらし、中心に爪楊枝を刺して透明な肉汁が出てきたら取り出して皿に盛る。
- ⑤ ハンバーグを焼いた後、薄切りにした玉ねぎを炒めて B を加えて煮詰め、ソースを作る。
- ⑥ ハンバーグに⑤のソースをかけ、ブロッコリーを添える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)