

きのこハンバーグ



栄養価

エネルギー: 213kcal 塩分: 1.0g

材料 (2人分)

合いびき肉: 150g
玉ねぎ: 80g
えのきたけ: 80g
麩: 4g
塩: ひとつまみ
こしょう: 少々
油: 小さじ1
ケチャップ: 大さじ1
ウスターソース: 大さじ1/2
ブロッコリー: 30g

作り方

- ① たまねぎとえのきたけはみじん切りにする。
- ② 麩は細かく砕く。
- ③ 合いびき肉、たまねぎ、えのきたけ、麩、塩、こしょうを入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ④ 4等分して小判型に形成する。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、ハンバーグを並べる。
- ⑥ 蓋をして蒸し焼きにする。途中で裏返し、中までしっかり火をとおす。
- ⑦ ケチャップとウスターソースを混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑧ ハンバーグを盛り付けてソースをかけ、ゆでたブロッコリーを添える。

ポイント

ハンバーグの中にみじん切りにしたえのきたけをいれることで、エネルギーを抑えつつ、ボリュームを出しています。