



⑨ハンバーグ

材料 (2人分)

☆合い挽き肉	140g	☆玉ねぎ	90g
☆パン粉	8g	☆牛乳	10g
☆卵	10g	☆塩	0.6g
☆ナツメグ	少々	☆こしょう	少々
小麦粉	小さじ2	油	小さじ2
♡バター	小さじ1	♡赤ワイン	小さじ2
♡ケチャップ	大さじ1と1/3		
♡ウスターソース	小さじ1		
♡水	大さじ2	♡コンソメ	1g
にんじん	60g	インゲン	60g
マーガリン	小さじ2	砂糖	小さじ2

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りし、フライパンで飴色になるまで炒める。
2. ボウルに☆を入れ、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
3. 2を半分に分け、空気を抜いて丸型に整える。
4. 3のハンバーグに薄く小麦粉をつけて両面をじっくり焼く。
5. フライパンに♡を入れて、ひと煮立ちさせソースを作る。
6. 5へハンバーグを戻し煮絡める。
7. にんじん・インゲンを食べやすい大きさに切り茹でる。
8. 小鍋でにんじん・インゲンを少量の水（分量外）と砂糖で煮て、マーガリンを加えグラッセを作る。
9. ハンバーグとグラッセを盛り付けてできあがり。

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



512	カリウム mg
143	リン mg
15.5	タンパク質 g
1.3	塩分 g

ポイント

玉ねぎは色がつくまでよく炒めます。
ひき肉は混ぜ合わせるまで冷やして。