

煮込みハンバーグ

主菜-4

★ 煮込みハンバーグ

【材料】

ハン バー グ	合挽きミンチ	40 g
	なす	60 g
	玉ねぎ	30 g
	植物油（炒める用）	2 g
	塩	0.3 g
	こしょう	適量
	越後食パン（パン粉）	4 g
	卵	4 g
	牛乳	2 g
	植物油（焼く用）	1 g

ソー ス	ホールトマト缶	20 g
	コンソメ	1.4 g
	ケチャップ	10 g
	砂糖	1 g
	白ワイン	2 g
	こしょう	適量
	水	40 g程度
	パセリ（飾り用）	0.3 g

付 け 合 せ	黄パプリカ	15 g
	ピーマン	15 g
	植物油（炒める用）	1 g
	食塩	0.12 g
	こしょう	適量



ミンチ40gだとお団子にしかならないからとハンバーグを諦めていませんか？なすは焼いてしまうと色合いも馴染み、歯ざわりもなすが入っている感じがせず、やわらかいハンバーグを楽しむ事ができますよ♪

今回は割れてしまった越後の食パンがもったいないので、ミルサーにかけてパン粉にしました。

【作り方】

1. なすは5ミリ角に切り水にさらしてアクを抜き、ざるで水きりする。
玉ねぎはみじん切りにする
2. フライパンに炒め油を熱し、玉ねぎ・なすを中火～弱火で炒める
しんなりしたら皿かバットにあけて冷ます（よく水分を飛ばすのがポイント）
3. 2が冷めたらハンバーグの材料をボウルに入れ全体が一つになるまで
手で混ぜる。人数分に分けて肉を丸め、左右の手のひらに交互に数回
打ち付けて中の空気を抜き、小判型にし、片面の中央をくぼませる
4. フライパンに油を中火で熱し、くぼました方を上にしてハンバーグを
約2分軽くゆすりながら焼き、裏返してさらに約2分焼き、焼き色を付ける
5. パセリ以外のソースの材料をすべて鍋に入れ煮立たせる

6. 4のハンバーグを5の煮立たせたソースでじっくり煮込む
時々割れないように注意しながらひっくり返す
7. 黄パプリカとピーマンを半分に切り、種を取って洗い1.5cm位の乱切りにする
8. 湯を沸かし、7のピーマンをさっと茹で、ざるにあげる
フライパンで炒め、塩こしょうで味を調える
9. ハンバーグとピーマンを皿に盛り付ける
ソースを煮詰め、ハンバーグにかけ、上に刻みパセリを飾る

	材料	一人分	1人分 - Kcal	たんぱく質 g	加塩 mg	リン mg	塩分 g
ハン バー グ	合挽きミンチ	40 g	89	7.52	124	68	0.08
	なす	60 g	13	0.66	132	18	0
	玉ねぎ	30 g	11	0.3	45	10	0
	植物油（炒める用）	2 g	18	0	0	0	0
	塩	0.3 g	0	0	0	0	0.3
	こしょう	適量	0	0	0	0	0
	越後食パソ（パソ粉）	4 g	11	0.02	1	1	0.03
	卵	4 g	6	0.49	5	7	0.02
	牛乳	2 g	1	0.07	3	2	0
	植物油（焼く用）	1 g	9	0	0	0	0
ト マ ト ソ ー ス	ホールトマト缶	20 g	4	0.18	48	5	0.14
	コンソメ	1.4 g	4	0.11	1	0	0.52
	ケチャップ	10 g	12	0.17	47	4	0.33
	砂糖	1 g	4	0	0	0	0
	白ワイン	2 g	1	0	1	0	0
	こしょう	適量	0	0	0	0	0
	水	40 g程度	0	0	0	0	0
	パセリ（飾り用）	0.3 g	0	0.01	3	0	0
付 け 合 せ	黄パプリカ	15 g	4	0.12	30	3	0
	ピーマン	15 g	3	0.13	29	3	0
	植物油（炒める用）	1 g	9	0	0	0	0
	食塩	0.12 g	0	0	0	0	0.12
	こしょう	適量	0	0	0	0	0
	小 計		199	9.78	469	121	1.54

動物性蛋白質

原泌尿器科病院 栄養科