

ヘルシーハンバーグ



栄養成分	1人あたり
エネルギー	210kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	8.7g
炭水化物	15.5g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.1g

材料 (2人分)

〈ハンバーグ〉

豚赤身ミンチ	120g
たまねぎ	60g
卵	20g
パン粉	10g
低脂肪牛乳	20ml
ハーフマヨネーズ	大さじ1/2
ナツメグ	少々
サラダ油	小さじ1

〈デミグラス風ソース〉

たまねぎ	40g
しめじ	20g
ウスターソース	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2
薄力粉	小さじ強(4g)
チキンコンソメ	1/10個(0.4g)
水	80ml

〈付け合わせ〉

赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
アスパラガス (グリーン)	40g

主菜
肉類

作り方



- ① ハンバーグ用のたまねぎはみじん切りに、デミグラス風ソース用は薄切りにする。卵は溶いておく。パン粉は牛乳に浸しておく。赤・黄パプリカとアスパラガスは食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ② 豚赤身ミンチにたまねぎ、溶き卵、パン粉、ハーフマヨネーズ、ナツメグを加えて混ぜ、形を整えて、サラダ油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、ほぐしたしめじを炒め、たまねぎが透き通ったら薄力粉を入れて、焦がさないようによく混ぜながら炒める。
- ④ 茶色に色がついてきたら少しずつ水を入れてのばし、ソース状になってきたらケチャップ、ウスターソース、チキンコンソメを加え、味を調える。
②を入れてソースをからめて、付け合わせと一緒に色どりに盛り付ける。

コメント

デミグラス風ソースは、ウスターソースとケチャップで味付けしているので、食塩は控え目です。ハンバーグはたまねぎを生のまま入れたので、食感も楽しめ、またハーフマヨネーズを入れることでハンバーグにふんわり感を出しました。自宅でもとても簡単に作ることができます。

作成者 / 山領美雪 様 (鹿児島市)