



和風煮込みハンバーグ

H27 箕輪南小学校



〈健康ランチ〉

- ・じゃこご飯
- ・和風煮込みハンバーグ
- ・じゃが芋とベーコンのカレー炒め
- ・野菜と卵のスープ
- ・りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

ハンバーグの上にのせる野菜は何でもいいです。沢山の数を作る時は、煮込むとくすれやすいので、野菜のあんは上からかけた方がきれいです。

■材料 / 4 人分

- | | | |
|--------|-------|-------|
| 鶏ひき肉 | …… | 200g |
| 絹ごし豆腐 | … | 160g |
| 玉ねぎ | …… | 100g |
| 人参 | …… | 24g |
| 塩 | …… | 少々 |
| こしょう | …… | 少々 |
| サラダ油 | …… | 6g |
| なす | …… | 80g |
| パプリカ赤 | … | 30g |
| しめじ | …… | 80g |
| 薄口しょうゆ | 大さじ2弱 | |
| A 顆粒だし | …… | 8g |
| 砂糖 | …… | 大さじ1 |
| 水 | …… | 500cc |
| 片栗粉 | …… | 大さじ2 |
| 水 | …… | 適量 |

■作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、炒めて冷ましておく。豆腐は水切りをしておく。
- ② なすは短冊切り、パプリカは千切り、しめじは小房にわけておく。
- ③ 人参をすりおろし、鶏ひき肉・豆腐・炒めた玉ねぎ・塩こしょうを入れて混ぜる。
- ④ ③を4等分にして楕円形にし、フライパンに油をひいて両面を焼き、お皿にとっておく。
- ⑤ フライパンになす・パプリカ・しめじを入れて炒め、Aの調味料と水を加える。
- ⑥ ⑤にハンバーグを入れて煮込む。
- ⑦ ⑥に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ 器にハンバーグをのせ、あんをかける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 203kcal たんぱく質 12.6g 脂質 10.4g 炭水化物 14.9g 食塩相当量 1.7g