



牛乳ソース ハンバーグ



レシピ考案者 鷹島陽子



エネルギー	419 kcal
タンパク質	22.6 g
カルシウム	164 mg
食塩相当量	2.9 g



<工夫点・料理のポイント>

牛乳簡単ソースでハンバーグに変化をつけた。きくらげを加えカルシウムを多く摂取できるようにした。



材料 2人分量 (g)

豚ひき肉	140g
玉葱 (粗みじん切り)	80g
きくらげ (みじん切り)	6g
人参 (すりおろし)	40g
パン粉	20g
牛乳	20cc
コショウ	少々(0.2g)
顆粒コンソメ	大さじ 1(8g)
卵	50g
バター	10g
A 牛乳	200cc
A 片栗粉	大さじ 1(10g)
A 顆粒コンソメ	小さじ 1弱(2g)
ホールコーン (缶)	10g
ブロッコリー	20g

作り方  調理時間 30分

- ① きくらげを水に戻す。
- ② ボールに豚ひき肉を入れ人参、玉葱、きくらげ、牛乳に浸したパン粉、コンソメ、コショウ、卵を割り入れよく混ぜる。
- ③ フライパンに形を作った②を入れ、蓋をして焼き火が通ったら、裏返しバターを加え焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 鍋に、Aの材料を入れよく混ぜながらとろみがつくまで加熱し、ソースを作る。
- ⑤ 耐熱皿にブロッコリーと大さじ1杯の水を入れ、蓋をして600W1分加熱し冷ます。
- ⑥ お皿にハンバーグを盛りつけ牛乳ソースをかける。ブロッコリーとコーンを添える。