



ゲンキ
レシピ

煮込みハンバーグ

○調理時間：30分 ○エネルギー：約280kcal
○塩分量：約1.9g (1人分)

煮込み料理で体を芯から温めましょう

寒くなってくると鍋物や煮込み料理が恋しくなります。どちらも肉や魚介類のたんぱく質と野菜がたっぷり摂れて、栄養バランスの良い食事です。寒い季節は生野菜より加熱した野菜を摂り、体の冷えを防ぎましょう。材料をすべて煮込むだけの失敗のないメニューです。



材料(2人分)

- 牛豚合挽肉…120g
- ニンジン…1/2本
- 水……………1/2カップ
- 玉ネギ…………1/2個
- トマト……2個
- ウスターソース…………大さじ1
- パン粉…………大さじ2
- しめじ……1/2袋
- 塩、コショウ、ナツメグ…各少々
- ジャガイモ…1個

作り方

- ① 玉ネギはみじん切りにして、色が変わるまでフライパンで炒める。
- ② ボウルに挽肉とパン粉、①の玉ネギを入れてよくこね、塩、コショウ、ナツメグで調味し、楕円形にする。
- ③ 厚手の鍋でハンバーグの表面を軽く焼いて焼き色をつけ、水を入れ、ウスターソース、皮をむいてざく切りにしたトマトも加えて沸騰したら弱火にして煮込む。
- ④ ジャガイモは皮をむいて大きめに切り、ニンジンは食べやすい大きさに切って一緒に煮込む。
- ⑤ 15分ほど煮込んだら最後にしめじをほぐして加え、ひと煮立ちしたら、塩、コショウで味を調べてできあがり。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキ・キレイ <http://www.genkitokirei.com/>
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～