

茄子入りハンバーグ



エネルギー	184kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	12.7g
塩分	0.7g

ソフトで食べやすいハンバーグです。
なす、キャベツ、れんこん、きんぴらごぼう、ひじきなどでも代用できます。付け合わせやソースを変えることで洋風、中華風にもできます。

団子にして煮込みハンバーグ、肉団子などにも利用できます。

団子にしてシューマイの皮や野菜で包んで蒸すとシューマイ風にすることもできます。

小島病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

鶏ひき肉	40g	
しょうが	0.5g	
木綿豆腐	10g	
なす	20g	
A	卵	3g
	油	3cc
	塩	0.4g
	こしょう	少々
パン粉	3g	
牛乳	5cc	
サラダ油	2cc	
B	だし汁	30cc
	さとう	0.5g
	薄口しょうゆ	1cc
	濃口しょうゆ	1cc
かたくり粉	0.5g	

付け合わせ

大根	20g
青しそ	0.5g
トマト	15g

〈作り方〉

- ①Aを混ぜておく。
- ②豆腐は水気を切っておく。
- ③なすはみじん切り、油で炒める。
- ④ボウルに鶏ひき肉、おろししょうが、①、②、③、塩、こしょう、パン粉、牛乳を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤楕円に成型して、フライパンで焼く。
- ⑥大根はおろし、トマトはくし形に切る。
- ⑦Bの材料を合わせて煮立て、あんを作る。
- ⑧器に⑤のハンバーグと⑥の大根おろし、青しそ、トマトを盛り、⑦のあんをかける。