

煮込みハンバーグ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 285kcal, たんぱく質 18.5g,
脂質 14.7g, **食塩相当量 1.4g**

【材料（2人分）】

- 玉ねぎ（薄切り） 1/2個（80g） ●ブロッコリー 80g
- A【○豚ひき肉 160g ○パン粉 20g ○水 大さじ1・1/3（20g） ○塩 少々（0.3g） ○こしょう 少々】
- 小麦粉 大さじ2/3（6g） ●水 1/2カップ（100ml） ●濃口醤油 小さじ1（6g）
- ケチャップ 大さじ2（30g）

少しの醤油が隠し味♪



奈良県減塩
キャラクター
げんえもん

＜下準備＞

①ブロッコリーは食べやすい大きさにきり、沸騰したお湯で2～3分茹でる。

【作り方】

- ① ボウルにAを入れて、豚ひき肉が白っぽくなるまでこねる。
- ② ①を人数分に分け、空気を抜きながら平たい円形にまとめる。
- ③ フライパンに②を並べ、空いているスペースに切った玉ねぎを入れる。
- ④ 少しずらして蓋をし、弱めの中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたらハンバーグを裏返し、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ハンバーグを取り出す。
- ⑦ 玉ねぎが茶色くなるまで炒める。
- ⑧ ⑦に小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑨ ⑧に水を加えてとろみをつける。
- ⑩ ⑨に醤油、ケチャップを入れて混ぜ、再度ハンバーグを入れる。
- ⑪ 煮立ったら、ブロッコリーを入れる。
- ⑫ ブロッコリーが温まったら、器に盛り付ける。