



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



おいしくたんぱく質を摂ろう! チーズハンバーグ



**たんぱく質
 を摂ろう**
※
 1皿で1日に必要な摂取量の
 半分以上が摂れるメニュー
 たんぱく質量
32.0g

※日本人の食事摂取基準より、一般の人が必要とするたんぱく質の量は体重1kgあたり0.8g程度とされ、体重が60kgの人は1日あたり48g程度が目安とされています。

一人あたりのエネルギー 419kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

- 合挽きミンチ..... 200g
- 鶏むね肉ミンチ..... 200g
- たまねぎ..... 1/4個
- 麩..... 10g
- 牛乳..... 大さじ2
- サラダ油..... 大さじ1
- 卵..... 1個
- A 塩・こしょう..... 少々
- オリーブオイル..... 少々
- ケチャップ..... 大さじ3
- B ウスターソース..... 大さじ2
- 砂糖..... 少々
- 水..... 大さじ1
- 牛乳..... 120ml
- 片栗粉..... 小さじ2
- ビザ用チーズ..... 120g

■作り方

- ①たまねぎはみじん切りに、麩は細かく刻み牛乳に浸しておく
- ②ボウルに2種の挽き肉、①、Aを入れてよく混ぜ、4等分し、楕円形に成形して中央をくぼませる
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で8分程度中心に火が通るまで加熱し、取り出す
- ④③のフライパンにBを入れ、ひと煮立ちさせたら③をフライパンに戻し絡め、皿に盛る
- ⑤鍋に牛乳と片栗粉を入れてよく混ぜ、チーズを加え中火にかけ混ぜる
- ⑥チーズが溶け、とろみがついたら④の上にかける

cooking memo