

ふっくらおいしい! ハンバーグ

牛肉の割合が多く、ジューシーに出来上がります。



牛乳の代わりに赤ワインを使いタンパク質制限。赤ワインにはポリフェノールが多く含まれているので、動脈硬化の予防になります。



栄養価 (1人分)

エネルギー	271kcal
たんぱく質	16.4g
塩分	1.3g
カリウム	422mg
リン	176mg

材料

【2人分】

合いびき肉……………120g	植物油……………大さじ2/3(10ml)
たまご……………2/5個(20g)	トマトケチャップ
玉ねぎ……………1/4個(40g)	……大さじ1と小さじ1(20ml)
植物油……………小さじ1(5ml)	♪ 中濃ソース……………小さじ2(15ml)
★ 食塩……………ひとつまみ(0.5g)	デミグラスソース…大さじ1(16g)
白こしょう……………少々	キャベツ……………葉1枚(60g)
ナツメグ……………少々(小さじ1/3)	ミニトマト……………2個
パン粉……………大さじ2(6g)	マヨネーズ……………大さじ1・1/2(20g)
赤ワイン……………小さじ2(10ml)	



このレシピでの
「塩ひとつまみ」
とは……

親指と人差し指で
塩約0.5gです。

作り方

- (1) 玉ねぎはみじん切りにし、ゆでた後炒め、粗熱をとる。
- (2) キャベツは千切りにし、浸水する。
- (3) パン粉を赤ワインに浸す。♪の調味料をさっと煮詰め、ソースを作る。
- (4) ★をこねて小判形に成形する。
- (5) 熱したフライパンに油をひき、(4)を焼く。
- (6) 器に盛り付け、キャベツ、ミニトマト、マヨネーズを添えて完成。