

ハンバーグ

エネルギー 118 kcal

たんぱく質 9.4g

食塩 0.7g



材料 子ども1人分

・ハンバーグ	
合い挽き肉	40g
たまねぎ	10g
じゃがいも	16g
油①	適量
塩	少々
こしょう	少々
油②	2g
・ソース	
トマトケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1
・つけ合わせ	
ベビーリーフ	8g
ミニトマト	2個

Point



つなぎ(卵・牛乳・小麦粉)
→じゃがいも 代替!

作り方

1. たまねぎは皮をむいてみじん切りにし、油①をひいたフライパンで炒め、粗熱をとっておく。じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
2. 合い挽き肉は粘りが出るまで手でよく混ぜ、1、塩、こしょうを加えて混ぜる。
3. フライパンに油②をひき、形を整えた2を入れ、蓋をして片面4~5分ずつじっくり焼いて器に盛る。
4. ソースをつくる。ハンバーグを焼いたフライパンにAを入れ弱火で加熱し、ふつふつとしてから軽く煮詰め、ハンバーグの上にかける。

