

キャベツハンバーグ

材料 (4人分)

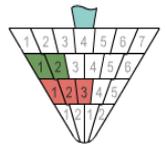
合挽き肉 300g
 キャベツ 200g
 ニンジン 50g
 タマネギ 100g
 パン粉 大さじ5
 牛乳 大さじ2
 生クリーム 大さじ1
 卵 1個
 ナツメグ 少々
 塩 少々
 コショウ 少々
 サラダ油 適量

*ソース
 A { ケチャップ 大さじ2
 ウスターソース 大さじ2
 バルサミコ酢 大さじ2
 砂糖 少々
 B { 赤ワイン 大さじ1と1/2
 ケチャップ 大さじ3
 しょう油 大さじ1と1/2
 ウスターソース 大さじ1と1/2
 バター 10g
 付け合わせ用キャベツ 300g



(一人分の栄養価) ()はソースBの場合

エネルギー 467(369)kcal
 たんぱく質 16.4(17.0)g
 脂質 23.3(25.4)g
 炭水化物 47.4(16.3)g
 食塩相当量 1.3(2.3)g



※付け合わせのキャベツを含んだ栄養価

ワンポイント

ニンジンをすりおろして、お肉にまぜると、出来上がりがジューシーになるよ！



作り方

- ① キャベツ、タマネギをみじん切りにする。ニンジンはすりおろす。
- ② 合挽き肉は、粘りが出るまでよくこね、パン粉、牛乳、生クリーム、卵、ナツメグ、塩、コショウを入れ、さらによくこねた後、①を混ぜる。
- ③ ②を8等分にし、一個ずつキャッチボールをするように、よく空気を抜き小判型に形を整える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、はじめは弱火でゆっくり焼く。
- ⑤ AもしくはBのソースは、調味料を混ぜ、耐熱容器に入れレンジで加熱する。
- ⑥ 付け合わせのキャベツは食べやすいよう切り、器にハンバーグと一緒に盛り、⑤のソースをかける。

出品団体 よこすか葉山農業協同組合女性部 北下浦支部