

# キャベツハンバーグ

## 材料 (4人分)

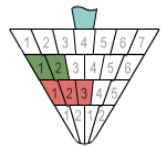
合挽き肉 . . . . . 300g  
 キャベツ . . . . . 200g  
 ニンジン . . . . . 50g  
 タマネギ . . . . . 100g  
 パン粉 . . . . . 大さじ5  
 牛乳 . . . . . 大さじ2  
 生クリーム . . . . . 大さじ1  
 卵 . . . . . 1個  
 ナツメグ . . . . . 少々  
 塩 . . . . . 少々  
 コショウ . . . . . 少々  
 サラダ油 . . . . . 適量

\*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