



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

チーズハンバーグ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・豆腐…40g
- ・ぶたひき肉…160g
- ・たまねぎ…4分の1個
- ・油…小さじ半分
- ・ひよこ豆(水煮)…40g
- ・パン粉…20g(大さじ7)
- ・牛乳…小さじ1
- ・たまご…2分の1個
- ・塩…小さじ半分
- ・こしょう…少々

<デミグラスソース>

- ・トマトケチャップ…大さじ1半
- ・デミグラスソース…100g
- ・とりがらスープの素…少々
- ・水…大さじ1半
- ・にんにく(みじん切り)…1かけ
- ・砂糖…少々
- ・たまねぎ(みじん切り)…25g
- ・油…少々
- ・スライスチーズ…4枚

つく かた 【作り方】

- ①たまねぎはみじん切り、ひよこ豆はつぶしておく。えのきたけとしいたけは軸をとる。えのきたけは3センチ幅に、しいたけはスライスする。豆腐は重しをのせ、しっかり水を切り、細かくほぐしておく。
- ②油を熱し、たまねぎを炒め、冷ましておく。ハンバーグの材料をすべて合わせ、4つの小判形に整える。
- ③多めの油を熱し、フライパンで②を焼く。
- ④油を熱し、たまねぎ、にんにくを炒め、調味料を加えてソースをつくり、熱々のハンバーグにチーズとソースをかけて完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：203キロカロリー
たんぱく質：10.8グラム
脂肪：11.9グラム
脂質：11.9グラム
塩分：1.0グラム