

脂質が気になる方へ

ふんわり！ 刻みきのこのハンバーグ

管理栄養士のレシピ No.108

ハンバーグに刻んだしめじとエリンギを加えることでエネルギーを抑えつつ、食べ応えのある一品となっています。きのこ類は食物繊維が豊富で、コレステロールの吸収を抑えたり、余分な脂質を体外に排出したりする作用があります。

今回はしめじとエリンギを使用していますが、しいたけやまいたけを使用しても美味しく仕上がります。



1人分 エネルギー279kcal 脂質17.3g 塩分1.5g
(調理時間 20分)

材料 (2人分4個)

合い挽き肉	120g
しめじ	1/2株 (60g)
エリンギ	1本 (50g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
A 卵	1/2個 (25g)
A パン粉	大さじ4
A 牛乳	大さじ2
塩・こしょう	各少々
ナツメグ	お好みで
オリーブ油	大さじ1/2

ソース

- ・中濃ソース
大さじ1・1/2
- ・トマトケチャップ
大さじ1

付け合わせ

- ・ベビーリーフミックス
20g
- ・ミニトマト
4個

作り方

- ①しめじ、エリンギは粗く刻み、玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れる。ラップをふんわりとかけて電子レンジで1分30秒 (600W) 加熱し、粗熱を取っておく。Aを混ぜておく。
- ②ボウルに挽き肉と塩、こしょう、ナツメグを入れてよく練り混ぜる。粘りが出たら①を加えてよく混ぜ、4等分して小判型に丸める。
- ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、②を入れて2分ほど焼く。焼き色がついたら裏返して弱火にし、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。
- ④器にハンバーグ、付け合わせを盛り、ソースをかけて完成。