

# ハンバーグ

焼き物

134kcal / 脂質8.0g / 塩分0.7g



## ワンポイント

たまねぎは、炒めてから加えるとさらにおいしくなります。

表面は焼けていても、中は火が通っていないことがあるので、しっかり火を通すようにしましょう。



### 材料(4人分)

- ・合びき肉 ..... 200g
- ・たまねぎ ..... 30g
- ・パン粉 ..... 大さじ2
- ・卵 ..... 1個
- ・ナツメグ ..... 少々
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々
  
- ・サラダ油 ..... 小さじ2

### 作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 材料をよく混ぜ合わせて4等分にし、小判型に形をととのえる。
- ③ サラダ油を熱し、中心に火が通るまで焼き、器に盛り付ける。

# オニオンソース(ハンバーグソース)

36kcal / 脂質1.2g / 塩分0.4g

### 材料(4人分)

- ・たまねぎ ..... 120g
- ・バター ..... 小さじ1

#### 〈A〉

- ・デミグラスソース ..... 小さじ4強
- ・トマトケチャップ ..... 大さじ1強
- ・砂糖 ..... 小さじ1弱
- ・ソース ..... 小さじ1/2
- ・ワイン(赤) ..... 小さじ1

### 作り方

- ① たまねぎはせん切りにする。
- ② バターを熱し、たまねぎをよく炒め、〈A〉で調味し、煮る。

## きのこソース(ハンバーグソース)

27kcal / 脂質1.2g / 塩分0.3g



### 材料(4人分)

- ・たまねぎ ..... 40g
- ・しめじ ..... 60g
- ・マッシュルーム水煮缶 ..... 40g
- ・サラダ油 ..... 小さじ1

#### 〈A〉

- ・デミグラスソース ..... 小さじ2
- ・トマトピューレ ..... 小さじ2強
- ・砂糖 ..... 小さじ1
- ・ソース ..... 小さじ2/3
- ・ワイン(赤) ..... 小さじ1

#### 〈水どき片栗粉〉

- ・片栗粉 ..... 小さじ1/2
- ・水 ..... 小さじ1/2
- ・水 ..... 40ml
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① たまねぎはせん切りにする。マッシュルーム水煮缶は水気をきる。しめじは根元を切り、バラバラにする。
- ② サラダ油を熱し、たまねぎをよく炒め、水を入れ、煮る。
- ③ しめじ、マッシュルームを入れ、あく、油をとり、〈A〉で調味し、煮る。
- ④ 水どき片栗粉を加え、煮る。
- ⑤ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

## トマトソース(ハンバーグソース)

23kcal / 脂質0.6g / 塩分0.6g



### 材料(4人分)

- ・トマト(角切り)缶 ..... 120g
- ・にんにく ..... 少々
- ・オリーブ油 ..... 小さじ1/2

#### 〈A〉

- ・トマトケチャップ ..... 大さじ1強
- ・砂糖 ..... 小さじ1
- ・ソース ..... 小さじ2/3
- ・コンソメスープのもと ..... 小さじ1/3
- ・ワイン(赤) ..... 小さじ1

- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② オリーブ油を熱し、トマト、にんにくを炒め、〈A〉で調味し、とろみがつく程度に煮つめる。
- ③ 塩、洋こしょうで味をととのえる。