

優秀賞

| | | | |
|---|---|--|------|
| 料理名 | ヘルシーハンバーグ | | |
| 料理のアピールポイント (特徴・味等) | お肉と相性のよいさつまいもを使用しました。 食物繊維たっぷりのヘルシーなハンバーグです。 甘みのあるハンバーグなので、さっぱり大根おろしで頂くと おいしいです。 | | |
| 材料費 | 600 円 | 調理時間 | 50 分 |
| 材 料 | 分量 | 作 り 方 | |
| (4人分) 合い挽き肉 さつまいも 玉ねぎ たまご 牛乳 おから <small>(またはパン粉)</small> トマト だいこん | 400g 200g 小1コ <small>(100g前後)</small> 1コ 大さじ1 大さじ3 1コ 適量 | 1. 玉ねぎ、さつまいもをみじん切りにする。 2. みじん切りにした野菜、ひき肉、その他の材料、 調味料(塩こしょう)を混ぜてこねる。 3. 適当な大きさにまるめて、片面にスライスした トマトを乗せる。 4. オーブンやフライパンで焼く。 5. 大根おろし(しょうゆ)を添えてもりつける。 | |