

春キャベツやわらかバーグ

エネルギー (1人前あたり)
385kcal

【材料2人分】

ハンバーグ

- ・ 春キャベツ 140g
- ・ 合いびき肉 160g
- ・ にんじん 20g
- ・ 食パン 1/2枚
- ・ たまご 1個
- ・ コショウ 少々
- ・ 塩 少々
- ・ サラダ油 適量
- ・ バター 10g



調味料 A

- ・ コンソメスープの素 1/2個
- ・ 水 100ml
- ・ 塩 少々
- ・ コショウ 少々

調味料 B

- ・ 赤ワイン 大さじ2
- ・ ケチャップ 大さじ3
- ・ 醤油 大さじ1/2
- ・ ウスターソース 大さじ1

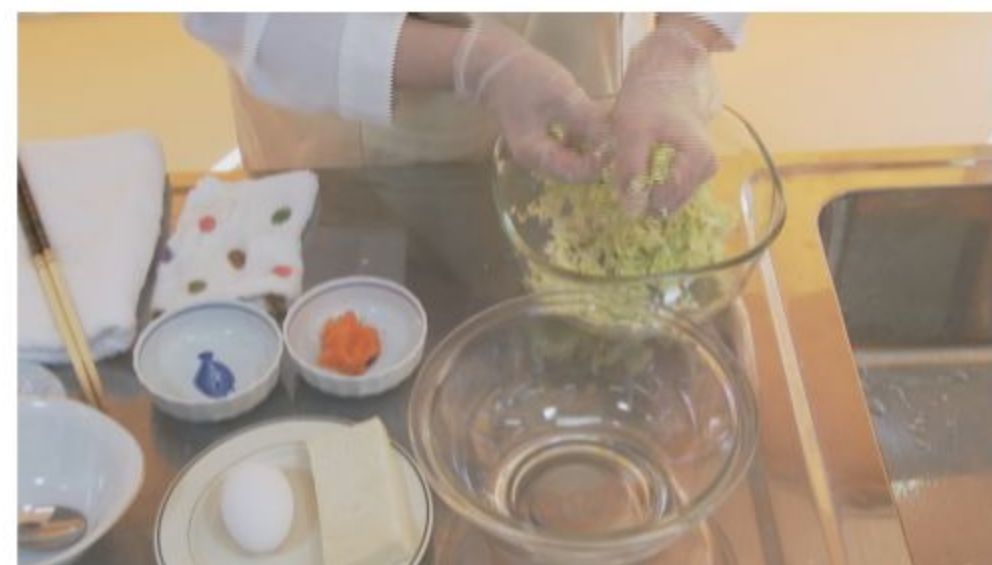


春キャベツやわらかバーグ

① ニンジンの皮をむき、すりおろしたあとで水気を絞る。



② キャベツを長さ2cmの千切りにし、塩を振ってキャベツがしんなりしたら水気を絞る。



春キャベツやわらかバーグ

- ③ 鍋に水を入れコンソメスープの素を溶かし、塩コショウを入れ調味料Aをつくる。
耳を取り除いた食パンをちぎり、調味料Aを1/3ほど入れて冷ましておく。



- ④ ボウルに合いびき肉・キャベツ・ニンジン・たまご・食パン・コショウを混ぜ合わせタネをつくる。



春キャベツやわらかバーグ

⑤ タネを小判型に整える。

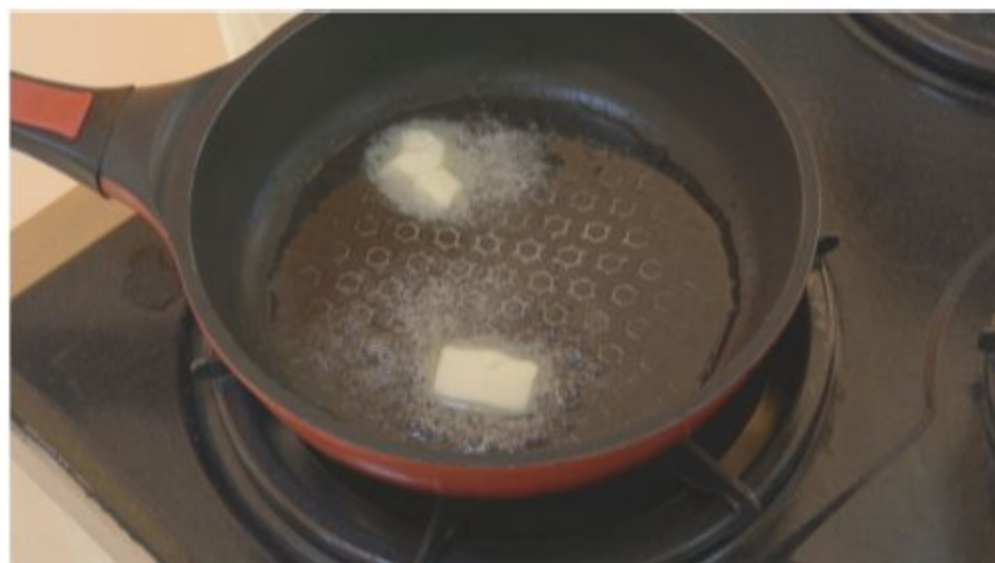


⑥ 調味料Aの鍋に調味料Bの赤ワイン・ケチャップ・醤油・ウスターソースを合わせる。



春キャベツやわらかバーグ

- ⑦ 中火にかけたフライパンにサラダ油とバターを入れ、タネを並べ中火でタネの両面に焼き色を付ける。



- ⑧ 合わせたソースを入れ煮込む。全体に味がなじんだら完成。

