



野菜量

110g



ブロッコリーハンバーグ

素材の味を生かしたシンプルな味付け

材料(2人分)

ブロッコリー・・・125g
 合挽肉・・・・・・・・100g
 玉ねぎ・・・・・・・・75g
 にんじん・・・・・・・・25g
 パン粉・・・・・・・・15g
 牛乳・・・・・・・・大さじ1
 A
 卵・・・・・・・・・・1/2個
 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
 こしょう・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2

作り方

- ①大きめのボウルにパン粉と牛乳を入れておく。
- ②ハンバーグの付け合わせ用にブロッコリーは30g程度を小房に分け、にんじんは薄い輪切りにスライスしておく。
- ③ブロッコリー、にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。
- ④①に合挽肉と③とAを加えてよく混ぜて、4等分にし、形を整える。
- ⑤油をひいて熱したフライパンに④を乗せ、3分焼き裏返す。②を入れ、蓋をして弱火で肉に火が通るまで5分程焼く。
- ⑥ハンバーグを皿に盛り、ブロッコリーとにんじんを飾る。

1人分
栄養量

エネルギー:227kcal/タンパク質:15.8g/脂質:14.8g
 炭水化物:13.7g/食塩相当量:0.7g