



健COW
走COW!

旬を楽しもう

旬 × 乳

クリスマスリース
ハンバーグ



調理時間
45分

難易度/☆☆☆

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、あめ色になるまで炒める。れんごんはさいの目切りにする。
- 2 パン粉は牛乳に浸しておく。
- 3 ひき肉に、塩、こしょうを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- 4 サラダ油をひいたフライパンの中で、③をリースの形に整えてしっかり焼く。
- 5 ④を取り出したフライパンに、ケチャップとウスターソースを加えて火にかけ、ソースをつくる。
- 6 ブロッコリーとカリフラワーは子房に分け、ゆでる。
- 7 パプリカとスライスチーズは星型に抜き、パプリカとミックスベジタブルはざっとゆでておく。
- 8 皿に④のハンバーグを盛り付け、⑤のソースをかける。⑥と⑦をリースのように盛りつけたら完成。

材料(1皿分)

ハンバーグ	ソース
ひき肉(合挽き) ……300g	ケチャップ ……大さじ2
塩 ……少々	ウスターソース ……大さじ1
こしょう ……少々	付け合わせ
玉ねぎ ……1/2個(100g)	ブロッコリー ……1/2個(100g)
れんごん ……1/5本(30g)	カリフラワー ……1/4個(50g)
パン粉 ……大さじ3	パプリカ ……星型2枚(10g)
牛乳 ……大さじ3	スライスチーズ ……星型4枚(15g)
サラダ油 ……小さじ1	ミックスベジタブル ……大さじ3(30g)

栄養価(1皿分) ●エネルギー**988kcal** ●たんぱく質**67.3g** ●脂質**65.1g** ●食塩**4.1g**

旬の食材 ブロッコリー

ブロッコリーはカロテンとビタミンCが豊富な食材です。ビタミンCは水に溶けやすいので、電子レンジで加熱したり、蒸したりすることで損失を抑えられます。ぜひ試してみてください!

