

# 【煮込みハンバーグ】

レシピ1人分（嚥下調整食3）



## 作り方

- ① 玉ねぎはすりおろし、パン粉は牛乳に浸しておく
- ② ボウルに☆の材料を入れ、よく混ぜる
- ③ ②を小判型に形を整え、サラダ油を引いたフライパンで蒸し焼きにする
- ④ 鍋にソースの調味料と③を入れ煮込む
- ⑤ ハンバーグを一口大(1.5cm角)に切り、皿に盛り付ける
- ⑥ ソース50gに水溶き片栗粉を加え、とろみをつける
- ⑦ ハンバーグにソースをかけて出来上がり

## 材料

合挽肉	50g	}	☆
玉ねぎ	15g		
パン粉	3g		
牛乳	5g		
卵	5g		
塩	0.1g	}	☆
ナツメグ・こしょう	少々		
サラダ油	2g		
トマトケチャップ	6g	}	ソース
ウスターソース	3.5g		
ホールトマト缶	12g		
コンソメ	0.3g		
水	10g		
でんぷん	4g	}	水溶き片栗粉
水	10g		



## ポイント

- 軟らかく仕上がるようにつなぎが多くなっています
- ハンバーグの材料をフードプロセッサーにかけると簡単に混ぜられます
- 焼き目がつくと表面がかたくなるので、蒸し焼きにします
- ソースをしょうゆ味のあんに変えると和風ハンバーグにアレンジできます



エネルギー 144 kcal たんぱく質 12.3g 塩分 0.9g