

2026年3月号

【料理名】ハンバーグ



【献立】

にんじんとレーズンのサラダ
さつまいものマッシュポテト

【調理時間】30分

【カロリー】590 kcal

【塩分】3.1g

【主材料】（2人分）

合びき肉……300g
A 玉ねぎ（みじん切り）……1/4個分
A 卵……1個
A 粉チーズ……大さじ2
A 生パン粉……1/3カップ
A 牛乳……大さじ3
A 塩……小さじ1/2
A こしょう……適量
赤ワイン……大さじ3
B トマトケチャップ……大さじ2
B ウスターソース……大さじ1
B バター……小さじ1
ブロッコリー（塩ゆでする）……適量

【作り方】

1. 大きめのボウルにひき肉とAを入れ、よく練り混ぜる。4等分して空気を抜きながら小判形に整える。
2. フライパンに油小さじ2を中火で熱し、①の両面を2分ずつ、焼き色がつくまで焼く。余分な脂を拭いてワインをふり、ふたをして弱火で10分ほど蒸し焼きにし（途中、一度返す）、器に盛る。
3. ②のフライパンにBを入れて中火で温め、トロミがついたら②にかける。ブロッコリーを添える。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大きじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。