

● カレーハンバーグ



エネルギー
150kcal
たんぱく質
15.6g
カリウム
430mg
リン
170mg
食塩相当量
0.8g

- カレー粉を使用し、通常のハンバーグよりも塩分を抑えました。
- クッキングシートを使用することで油を使わず、焦げ付くことなくふっくらと仕上がります。
- ケチャップはタネには入れず、ハンバーグのソースとしてお好みでつけて下さい。

<材料> (一人分)

豚ひき肉	70 g
コーン缶	15 g
ズッキーニ	15 g
赤ピーマン	15 g
卵	10 g
濃口しょうゆ	2 g (小 1/3)
カレー粉	2 g (小 1)
片栗粉	6 g (小 2)
ケチャップ	10 g (小 2)
レタス	5 g

1. コーンは水気を切る。ズッキーニと赤ピーマンは5mm程度に切り、茹でこぼし、水気をきる。
2. 卵としょうゆ、カレー粉と片栗粉を合わせる。豚肉はこねておく。
3. 豚肉に粉物の調味料を合わせ、こねる。液体の調味料を少しずつ入れ、混ぜる。最後に1を混ぜ合わせる。
4. 3を1人分量に分け、成形し、空気を抜く。
5. フライパンにキッチンペーパーを敷き、4を焼く。中火で両面に焦げ目をつけたら、弱火で両面を焼く。中心に竹串をさし、透明な汁が出てきたら、取り出す。
6. 皿にレタスとハンバーグを盛り付け、レタスの上にケチャップをのせる。