

クリスマスにもぴったり！ハンバーグ

場所：働く婦人の家

～本日のメニュー～

- ◆ 煮込みハンバーグ
- ◆ ピーマンのカレー炒め
- ◆ リースサラダ
- ◆ パンナコッタ

栄養量（1人分）

エネルギー：888kcal

たんぱく質：33.5g

脂質：32.9g

炭水化物：114.5g

塩分：3.4g

※ご飯1杯分（180g/302kcal）を含む

◆ 煮込みハンバーグ

【材料（4人分）】

玉ねぎ・・・1個
サラダ油・・・大さじ1
合挽き肉・・・300g
塩・・・3つまみ
こしょう・・・少々
卵・・・1個
パン粉・・・2カップ

しめじ・・・1/2房

煮込みソース

トマト缶・・・1缶
牛乳・・・大さじ2
コンソメ・・・大さじ1
中濃ソース・・・大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、油を引いたフライパンで炒める。しんなりしたら皿にあげて粗熱を取る。
- ② ボウルに合挽き肉・塩・こしょうを入れて手早くこねる。さらに卵・パン粉・炒めた玉ねぎを入れてこねる。まとまってきたら4等分し、空気を抜きながら小判型にまとめる。
- ③ ①のフライパンを中火にかけ、②を焼く。片面が焼けたら裏返して両面を焼く。焼けたら一旦皿に取り出す。
- ④ しめじは石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。③のフライパンを弱火にかけ、しめじと(A)の材料を入れてソースを作る。5分程煮詰める。
- ⑤ ④に③を入れて、蓋をして5分煮込む。

1人分：321kcal

◆ピーマンのカレー炒め

【材料（4人分）】

ピーマン・・・1袋
エリンギ・・・1パック
サラダ油・・・小さじ1
塩・・・・・・・・3つまみ
こしょう・・・少々
カレー粉・・・小さじ1

【作り方】

- ① ピーマンはヘタと種を取り除き、千切りにする。
- ② エリンギは根元を切って短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて中火にかけ、エリンギを炒める。
- ④ エリンギに火が通ってきたら、ピーマンを加えてサッと炒める。塩こしょうを入れてピーマンがしんなりするまで炒め、最後にカレー粉を加える。全体が混ざったら火を止める。
- ⑤ 皿に移して粗熱を取り、変色を防ぐ。

1人分：25kcal



◆リースサラダ

【材料（4人分）】

レタス・・・・・・・・1/2個
ブロッコリー・・・1/2房
ミニトマト・・・8個

ドレッシング

マスタード・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
はちみつ・・・小さじ1
酢・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① レタスは一口大にちぎって洗い、ペーパーで水気を取る。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、熱湯で軟らかくなるまで茹でる。
- ③ ミニトマトはヘタを取って洗い、半分に切る。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜる。ココット等の容器に入れる。
- ⑤ 大皿の中央に④をのせ、周りを囲むように①のレタスを敷く。ブロッコリー・トマトをレタスの上に飾り付けて完成。

1人分：44kcal

◆ パンナコッタ

【材料（4人分）】

ゼラチン・・・5g
水・・・・・・・・大さじ2
牛乳・・・・・・・・300ml
生クリーム・・・100ml
砂糖・・・・・・・・40g
いちご・・・・・・・・4個

【作り方】

- ① ゼラチンは水をかけてふやかしておく。
- ② 片手鍋に牛乳・生クリーム・砂糖・ゼラチンを入れて弱火にかける。鍋の淵に泡が出てきたら火からおろす。
- ③ 容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、いちごを添えて完成。

1人分：196kcal