

えのきでふっくら ハンバーグ

作り方

- ① 玉ねぎ、えのきはみじん切りにしておく。
- ② ボウルにA、玉ねぎ、えのきを入れ、よくこねる。
- ③ 4等分し、丸く形を整える。
- ④ フライパンに油を引き、③を中心まで火が通るように焼く。
- ⑤ ハンバーグをお皿にのせ、空いたフライパンにソースの材料を入れ軽く火にかける。
- ⑥ ソースをハンバーグにかけ、お好みの野菜を添えて完成♪

栄養価 (1人分)

エネルギー	389 kcal
水分	128 g
たんぱく質	14.4 g
カリウム	389 mg
リン	141 mg
食塩	1.1 g



材料 (4人分)

玉ねぎ	1個	～ソース～	
えのき	1袋 (100g程度)	ケチャップ	大さじ2
A	合い挽き肉	ウスターソース	大さじ1
	卵	酒	小さじ4
	パン粉		
	牛乳		
	塩こしょう		
	油		



★ポイント★

- えのきでかさ増し！
- ふっくら柔らかいハンバーグです。
- リンが高めの方も、肉の量をおさえて美味しいハンバーグが召し上がれます！