

スタッフの一押しレシピ No. 7

2022. 8. 9
中東遠総合医療センター
栄養室

ハンバーグ



栄養価（1人分）
（付け合わせ込み）

エネルギー	272 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	17.7 g
炭水化物	12.0 g
食塩	1.2 g

材料（2人分）

合い挽き肉	140 g
たまねぎ	120 g（中1/2個）
パン粉	大さじ3
卵	小さじ1
(A) 牛乳	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
油	小さじ1

【ソース】

ケチャップ	大さじ1強
ウスターソース	小さじ2
【付け合わせ】	
ブロッコリー	60g
人参	40g
(B) バター	小さじ1（4g）
砂糖	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① たまねぎをみじん切りにして中火で飴色になるまで炒める
- ② 【付け合わせ】
 - ・ブロッコリーを茹でる
 - ・人参の皮をむいて食べやすい大きさに切り、耐熱容器に人参、(B)を入れラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する（600Wで約3分）
- ③ 合い挽き肉、(A)、炒めたたまねぎをボウルに入れて混ぜ、よくこねる
- ④ タネの空気を抜きながら小判形に成形する
- ⑤ 熱したフライパンに油を引き、中火で2～3分焼き、焼き色が付いたら裏返す
- ⑥ 弱火にし、蓋をして7～9分蒸し焼きにする（焦げないように注意）
- ⑦ 【ソース】

肉汁が残ったフライパンにケチャップ、ウスターソースを入れ、弱火で軽く煮立たせる
- ⑧ お皿に盛り付け、付け合わせを添えて完成



スタッフの一押しポイント



当院ではハンバーグの成形から一つ一つ手作りで作っています。
患者さんにも人気のメニューです。
焼き上がったハンバーグに竹串を刺し、透明な肉汁が出れば中まで火が通っています。