



和風ソースであっさり！

きのこあんかけハンバーグ

【材料】 2人前

合びき肉	200g(牛:豚 5:5)
しめじ	50g
しいたけ	1個(15g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
しそ	1枚(1g)
パン粉	12g
牛乳	小さじ1(15g)
サラダ油	小さじ1(5g)
片栗粉	6g

A	和風顆粒だし	4g
	みりん	小さじ1(6g)
	薄口しょうゆ	小さじ1(18g)
	水	100mL

このレシピのポイント

秋の味覚として外せないきのこ。今回は、骨の発育には欠かせない栄養素であるビタミンDを豊富に含むしいたけと、腸内環境を整えてくれる食物繊維を多く含むしめじを使ったハンバーグレシピを紹介します。

🕒 調理時間 **30分** 食塩相当量 2.6g カロリー 352kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	25.4g	食物繊維	2.3g
脂質	19.9g	ビタミンD	0.5mg
炭水化物	16.1g	カリウム	660mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、しそは千切り、しいたけは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ②耐熱ボウルに合びき肉、牛乳、玉ねぎ、パン粉を加えて練り混ぜ、2等分して小判型に整える。
- ③フライパンにサラダ油をひいて②を入れ、焼き目がつくまで焼いて、皿に盛りつける。
※ハンバーグの中心に竹串を刺し、透き通った肉汁が出れば焼き上がり
- ④余分な油を拭き取ったフライパンに、しいたけ、しめじ、Aを入れて中火で約3分煮た後、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤④をハンバーグにかけ、しそをのせたら出来上がり！

バーボン作(法学部)

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科