



地産地消、野菜たっぷりレシピ

考案者

植野 杏香

なすび入り チキンハンバーグ

 調理時間 40分

レシピ考案者の
アピールポイント

なすび嫌いでも食べられます。

材料【1人分】

- | | | | |
|------|--------|-----|--------|
| 鶏ひき肉 | 60g | 塩 | 少々 |
| 玉ねぎ | 50g | 油 | 小さじ1/2 |
| なす | 20g | 玉ねぎ | 20g |
| 油 | 小さじ1/2 | ポン酢 | 大さじ1 |
| 卵 | 1/4個 | | |

作り方

- 1 玉ねぎとなすは、同じくらいの大さきのみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、1を炒めて、冷ます。
- 3 鶏ミンチと卵、塩を2に入れてよくこね、楕円形に形を整える。
- 4 玉ねぎをすりおろしてポン酢と合わせて、ひと煮立ちさせる。
- 5 フライパンに油を熱して3を入れ、蓋をして7～8分焼く。途中一度返し、両面をこんがり焼く。
- 6 5を皿に盛って、4をかける。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
189	15.3	10.3	34	1.2	1.5	1.1