

## 自慢の一品

### 7) 料理名

煮込みハンバーグ

### 8) 材料・一人当たりの数量

| 材料名  | 数量(g) | 材料名   | 数量(g) |
|------|-------|-------|-------|
| 鶏ひき肉 | 30    | 食塩    | 0.5   |
| 豚ひき肉 | 60    | 砂糖    | 1.5   |
| 玉ねぎ  | 12    | しょうゆ  | 3     |
| パン粉  | 12    | ケチャップ | 4.5   |
| 卵    | 7.2   | 片栗粉   | 1.5   |

### 9) 作り方

- ①玉ねぎを油(分量外)で炒め、冷ます
- ②鶏ひき肉、豚ひき肉、①、パン粉、卵、食塩を混ぜる
- ③②をフライパンで8～10分焼く
- ④②に火が通ったらしょうゆ、砂糖、ケチャップを入れ、5～6分煮込む
- ⑤④に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける

### 10) 栄養価

|       |      |      |       |       |    |
|-------|------|------|-------|-------|----|
| エネルギー | 266  | kcal | 鉄     | 357.0 | mg |
| たんぱく質 | 20.6 | g    | カルシウム | 16    | mg |
| 脂質    | 15.4 | g    | 食塩相当量 | 1.0   | g  |

### 11) お写真

