

## 鱧のハンバーグ

材料	分量 (4人分)	作り方
鱧のミンチ	300g	① 玉ねぎと人参をみじん切りにする。 ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて弱火でしんなりなるまで炒め、皿に広げて冷ましておく。 ③ パン粉を牛乳に浸しておく。生姜をおろして生姜汁にする。 ④ ボウルに鱧ミンチとはんぺん、②、③、★を加え、粘りが出るまで混ぜる。 ⑤ ④を4等分にして手で丸め、両方の手のひらで打ちつけながら空気を抜き、型を整え、中央を押さえてくぼませる。 ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を入れ中火で両面に焼き色をつけて、蓋をして弱火にし、5～6分間蒸し焼きにする。(押さえて透明汁なら出来上がり)
はんぺん	50g	
玉ねぎ	130g	
人参	30g	
サラダ油	小2	
パン粉	20g	
牛乳	40ml	
生姜汁	小1	
★卵	1個 (50g)	
★塩	少々	
★こしょう	少々	
サラダ油	大2	⑦ トマトはヘタを取り、十字に浅く切り込みを入れる。 ⑧ 鍋に湯を沸かし、①を入れて茹でる。薄皮がはがれてきたら手早くお湯から取り出し、冷水にさらし、トマトの粗熱が取れたら皮をはぎ、みじん切りにする。 ⑨ ⑥のフライパンに⑧と水を火にかけて、ひと煮立ちさせ、☆を加えてとろみが出るまで煮る。 ⑩ キャベツは千切り、オクラはヘタを取り茹でる。パプリカは薄い半月切りにする。 ⑪ 皿にキャベツを盛り、ハンバーグを置いてソースをかけ、オクラとパプリカを飾る。
【ソース材料】		
トマト	1個 (100g)	
水	100ml	
☆砂糖	小1	
☆酒	小1	
☆しょう油	大2	
☆みりん	大1	
☆片栗粉	大1	
【付け合わせ】		
キャベツ	100g	
オクラ	4本 (200g)	
パプリカ (赤)	40g	

< 1人分の栄養量 >	
エネルギー	285kcal
タンパク質	22.8g
脂質	14.2g
炭水化物	14.2g
塩分	0.6g