

# ● きんぴらハンバーグ

## 栄養成分 1人分

エネルギー	477kcal
たんぱく質	18.3g
カルシウム	111mg
食塩相当量	2.5g

## 材料 4人分

牛豚ひき肉 ..... 300g

### 【A】

パン粉 ..... 1/2カップ  
牛乳 ..... 大さじ1と1/3  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 少々

ごぼう ..... 80g  
にんじん ..... 8cm  
玉ねぎ ..... 1/4個

### 【B】

しょうゆ ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ2

ごま油 ..... 大さじ4  
白煎りごま ..... 大さじ2

### 【C】

しょうゆ ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ1と1/3  
酒 ..... 小さじ2

### 【マッシュポテト】

じゃがいも ..... 小1個  
バター ..... 15g  
牛乳 ..... 大さじ3  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 少々

ブロッコリー(茹でる) ..... 8切れ  
ミニトマト ..... 8個



## 作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげて短めのせん切りにして水に軽くさらします。にんじんも短めのせん切りにし、玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 フライパンにごま油の半量を熱して①を炒め、しんなりしたらBを加えてからめ、取り出して粗熱を取ります。
- 3 ボウルにひき肉とAを入れてよく練り混ぜ、粘りが出たら②を加えて混ぜます。4等分にして円盤形に成形し、ごまをまぶします。
- 4 洗ったフライパンに残りのごま油を熱し、③を並べて中火弱で両面を焼き固め、周囲に水を少し加えて蓋をし、弱火でじっくりと焼いて中まで火を通します。Cを加え、全体にからめて火を止めます。
- 5 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱皿に入れてバターをのせてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱します。熱いうちにフォークでつぶし、牛乳と塩、こしょうを加えて混ぜます(マッシュポテト)。
- 6 器に④を盛り、⑤とブロッコリー、ミニトマトを添えます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士  
松丸 奨先生

ハンバーグは子どもの大好物ですが、あまりかまわずに食べられるのが、ちょっと気になりませんか。かむことは、歯やあごの発達、脳の活性化や消化促進など健康維持に重要な働きをしています。というわけで、きんぴらごぼう入りの歯ごたえのあるハンバーグにしてみました。いつもひっそり脇役に徹しているきんぴらごぼうを、たまには主役の座に上げてあげたい!という思いも込めています。甘辛いしょうゆだれの風味に誘われて、子どもたちは喜んでムシャムシャとよくかんで食べてくれます。