



西区の とっておきレシピ

一つの鍋で簡単煮込み♪

ほったらかしで「おごちそう！」

小松菜入り

煮込みハンバーグ



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
小熊 尚子氏



(1人分) エネルギー 237kcal 食塩相当量 1.6g

【作り方】

- ①たまねぎは、みじん切りにする。
小松菜は、茎を小口切りに、葉は重ねて2cm幅に切った後、みじん切りにし、米粉をまぶしておく。
パン粉は牛乳で湿らせておく。
- ②合い挽き肉に塩を入れて混ぜた後、Aを加え粘りが出るまで捏ねる。
- ③②を8等分にして、空気を抜きながら小判型に成形する。
(表面を綺麗にすると割れにくい)
- ④深めのフライパンに油(分量外)をひき、両面に焼き目をつける。
- ⑤④にBを入れ、30分ほど煮込む。

【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

[合い挽き肉	200g
[塩	2つまみ
A [パン粉	1/4カップ
[牛乳	大さじ2
[たまねぎ	1/2個
[小松菜	1/2束(約100g)
[米粉	大さじ1
[卵	1個
B [トマト缶(カット)	1缶(約400g)
[コンソメ(固形)	2個
[砂糖	大さじ1弱
[赤ワイン	100ml



- * 茹でたブロッコリーなどを添えると、彩りが綺麗です。
- * 煮込むので、④では焼き目をつけるだけでOKです。
- * 残ったら、パスタを入れると「ボロネーゼ風パスタ」としても楽しめます。