



材料(4人分)

牛ミンチ	200g	
たまねぎ	180g	みじん切り
にんじん	20g	みじん切り
キャベツ	120g	みじん切り
納豆	40g	細かく切る
パン粉	大さじ4	
牛乳	大さじ4	
卵	1個	割りほぐす
にんにく	2かけ	すりおろす
塩	少々	
こしょう	少々	
酒	少々	
ナツメグ	少々	
プチトマト	4個	
パセリ	少々	
サラダ油	少々	



野菜納豆入りハンバーグ



調理時間

20分

たっぷり野菜を食べて元気で丈夫な体に育ちます。

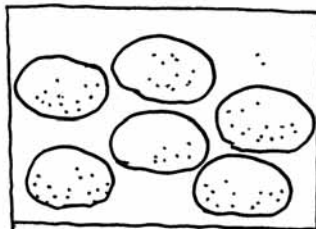
納豆の
苦手な方に



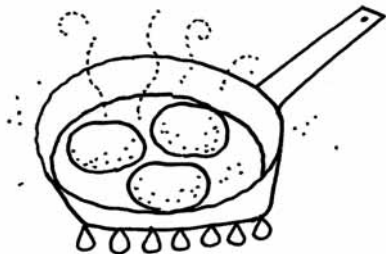
作り方



①ボールにすべての材料と調味料を入れよくこねる。牛乳を最後に少しずつ入れながら柔らかさをみる。



②適量を手のひらに取り小判型に作る。



③フライパンを熱し、サラダ油を入れ弱火でじっくり焼く。

※形をつくりにくいときは、ラップでくるくる巻いて両端を輪ゴムで留め、沸騰した湯で5~7分程度ゆでるとよい。



④お皿にサラダを敷き、その上にハンバーグをのせ、パセリとプチトマトを飾る。

料理メモ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄
253kcal	15.6g	13.7g	15.7g	0.5g	75mg	2.2mg

ワンポイントアドバイス

幼児から高齢者まで全ての世代の方におすすめ出来る柔らかさです。