



煮込みハンバーグ、りんご入りスイートポテト



煮込みハンバーグ 材料 (4人分)

合い挽き肉	160g
玉ねぎ	1/2個
おからパウダー	大さじ4 (12g)
卵	大さじ1
しめじ	100g
えのき茸	100g
パプリカ	1/4個
ブロッコリー	少々

A 鶏ガラスープ	小さじ2
水	300cc
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

B 片栗粉	小さじ3
水	大さじ1



りんご入りスイートポテト材料 (4人分)

さつまいも	300~400g
りんご	50~80g
レモン汁	小さじ1 (5cc)
ヨーグルト	少々

提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(北郷地区)

提供月：平成28年1月



煮込みハンバーグ 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、きのこは食べやすく切る。
パプリカは細切りにしておく。
- ②ボウルに肉を入れてよく混ぜ、粘りが出たら玉ねぎ、おからパウダー、卵を入れよく混ぜる。4等分に丸めておく。
- ③フライパンに油を熱し、②を色よく焼き、フライパンのわきに寄せて、しめじ、えのき茸、パプリカ、ブロッコリー、Aの調味料を入れ、ハンバーグと一緒に煮る。よく煮えたらハンバーグを器に盛りつけ、Bの水溶き片栗粉をソースに加え、とろみをつける。
- ④ハンバーグの上から③のソースをかける。



りんご入りスイートポテト作り方

- ①さつまいもとりんごの皮をむいて1cmの厚さに切り、鍋に入れひたひたの水で中火で煮る。
- ②火が通ってきたら、レモン汁を入れ泡だて器などで潰しながら水分を飛ばす。
- ③器にアイスクリーム用のディッシャー、または大きめのスプーンで②を盛り付け、液状にしたヨーグルトをかける。好みにシナモンやミントを添える。柚子やみかんをくり抜いてカップの用にするのも良いです。

応用

りんごの他にレーズンやドライフルーツを入れても良いです。

ドライフルーツを入れる時は水戻しせず、大きなものは小さく切って、始めから入れても大丈夫です。