

キャベツハンバーグ

今月のおすすめ



～材料～

(子ども4人分)

豚挽肉	64g
鶏ひき肉	64g
玉ねぎ	40g
キャベツ	30g
パン粉	8g
牛乳	30g
塩	小さじ1/4
(1) ケチャップ	12g
ソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
水	適量



～作り方～

- ① 玉ねぎはみじん切りにしてレンジで1分程度加熱し、冷ましておく。
- ② キャベツはみじん切りにして塩を加えてよく揉んで、水分が出たらよく絞っておく。
- ③ 具材をボウルに入れてよくこね、食べやすい大きさに形を整える。
- ④ フライパンに油を入れ弱火で蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 肉汁が透明になってきたら、両面焼き色を付ける。
- ⑥ (1) を合わせて混ぜ、レンジで30秒温める。
- ⑦ お皿に盛りつけ、ソースをかけて出来上がり。

