

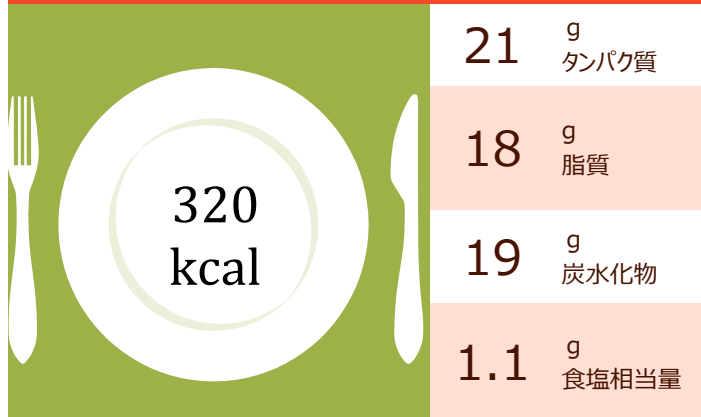
2月下旬：小西

アガッめし!

～今月のテーマは酒粕～ 酒粕入りハンバーグ♪



栄養成分表 (1人分の含有量)



2人分

作り方

- ひき肉 (合挽き肉) 150g
- 玉ねぎ 1/4個 (約40g)
- 卵 1/2個 (約25g)
- ☆ はちみつ 5g
- 塩 少々
- パン粉 50g

酒粕 15g

牛乳 25cc

サラダ油 小さじ1

大根おろし } お好みで
ポン酢 }

1. ☆の材料をボウルに入れ、混ぜる

2. 牛乳で酒粕をとく (ヘラなどで潰すとやりやすいです)

3. 2を1に入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜる。それから、小判型に形を整えて、真ん中を少しくぼませておく

4. フライパンにサラダ油をひき、3を蓋をせず両面を中火で焼く

5. 両面に焼き色がついたら、蓋をして中までしっかり火を通す。竹串をさして、肉汁が透明になったら火を止める

6. お皿に盛りつけてお好みで大根おろし・ポン酢を上からかけて完成!

今回は酒粕レシピ第二弾!! 酒粕が身体にいい食材ということは前回のレシピで紹介しましたね、その他にも糖尿病予防・がん抑制の維持・肥満予防・骨粗鬆症・脳梗塞予防・女性に嬉しい美肌効果など…様々な効果があるので♪酒粕ってすごい! 酒粕が入っていることでひき肉の臭みが緩和されるので、肉の臭みが苦手な方でもきつと大丈夫!! レシピの酒粕量は少し控えめにしているので酒粕が好きな方は多めに入れても良いと思います!

良質なタンパク質がしっかり入っているので育ち盛りの子やスポーツをしている方にも最適なメニューです♪いつもと違ったハンバーグを是非作ってみて下さい♪