



キャベツバーグ

材料 約4人前

合いびき 200g
玉ねぎ 半分
人参 1/4本
キャベツ 1/2本

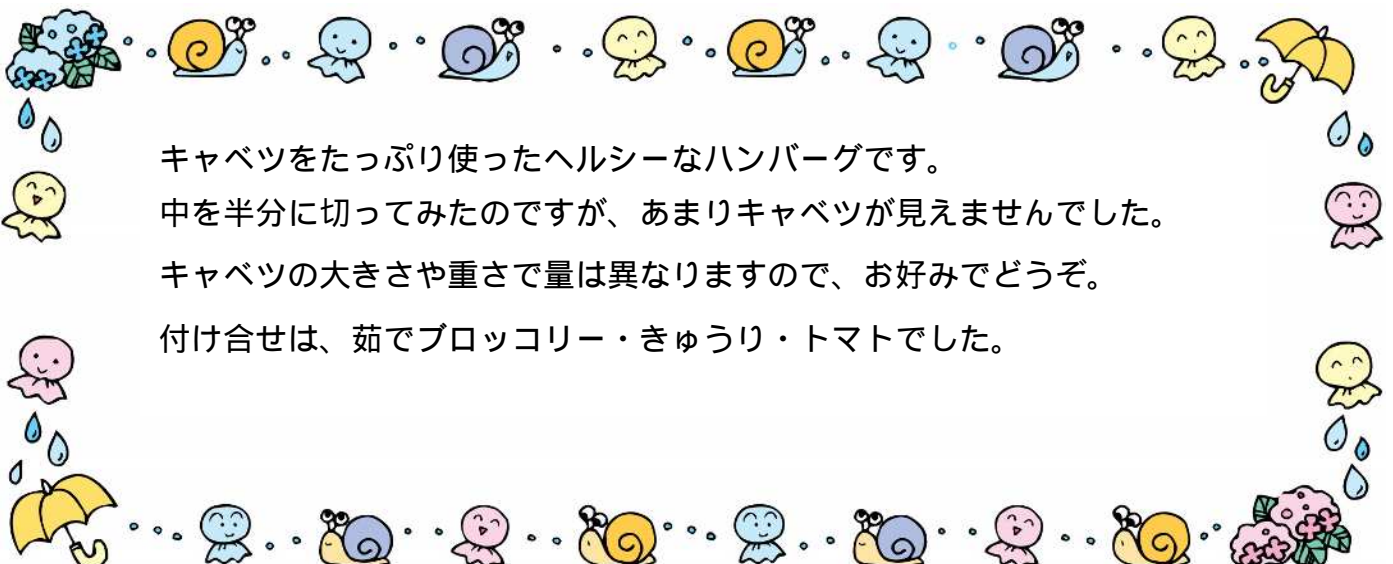
パン粉 1カップ
卵 1個
牛乳 100cc
塩・胡椒 適量

ソース 大さじ3
ケチャップ 大さじ3
みりん 小さじ1



作り方

- 【1】 玉ねぎ・人参はみじん切りにして炒め、キャベツも千切りにして軽く炒める。
- 【2】 ボールにひき肉・パン粉・卵・牛乳・塩・胡椒を入れよく混ぜる。
- 【3】 【1】を【2】に加えねばりが出るまでよく混ぜる。
- 【4】 【3】を4等分して形を整える。
- 【5】 熱いフライパンに【4】を並べ焼き色が付いたら返し酒少々で蒸し焼きにする。
- 【6】 肉を取り出したフライパンに の材料を合わせソースを作る。
- 【7】 皿にハンバーグをのせてソースをかけて出来上がりです。



キャベツをたっぷり使ったヘルシーなハンバーグです。
中を半分に切ってみたのですが、あまりキャベツが見えませんでした。
キャベツの大きさや重さで量は異なりますので、お好みでどうぞ。
付け合せは、茹でブロッコリー・きゅうり・トマトでした。