


# なすのハンバーグ

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 276 kcal 塩分 1.4 g

1人分の野菜 81 g

## 材料 【4人分】

なす	3本
玉ねぎ	1/2個
合挽き肉	350g
卵	1個
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ3
塩	小さじ1/2
ナツメグ	適量
サラダ油	小さじ2
大葉	4枚
大根	40g
ポン酢	適量

## 作り方

- 1) なすはヘタを除き、7mmの角切りにする。
- 2) 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱皿に均一にのせ、電子レンジで3分程度加熱する。
- 3) 合いびき肉、卵、パン粉、牛乳、塩、ナツメグをボールの中でよく練る。粘りがでてきたら、なすを加え、成形する。
- 4) フライパンにサラダ油を熱し、3)を焼く。焼き色がついたら裏返して水50cc（分量外）を加え、蓋をして5分蒸し焼きにする。
- 5) 皿にハンバーグを盛り、千切りの大葉をのせ、だいこんおろしを添える。
- 6) お好みでポン酢をかけてできあがり。

## Cooking Point

- 玉ねぎは電子レンジで加熱するときに、水分を飛ばすためにラップはしないでください。
- なすは、変色を防ぐためにハンバーグのたねと合わせる直前に切ってください。
- なすの切り方が大きすぎると、焼いた時になすに火が通りにくくなるので、気をつけてください。

対象：子どもから  
ご年配の方まで