



作り置き OK
豚の煮込みハンバーグ



【材料 4 人分】

ハンバーグ A

玉ネギ	2 個
豚ミンチ	400g
パン粉	大さじ 3
卵	1 個
塩	小さじ 1/2
コショウ、ナツメグ	少々
片栗粉	大さじ 3
サラダ油	大さじ 1

トマトソース B

水	600cc
ホールトマト	1 缶
固形スープの素	2 個
ケチャップ	大さじ 3
砂糖	大さじ 1
乾燥バジル	少々
スパゲッティー	2 把

前日に作っておいて、冷蔵庫で保存でもいいし、冷凍もできるので、忙しいときに助かります。

茹でたブロッコリーやじゃがいも、にんじんなどを一緒にお皿に添えると、栄養バランスもいいですね！

スパゲッティーは、お好みのパスタに変えても OK！

【作り方】

1. 玉ネギはみじん切りしてフライパンでよく炒め、さましておく。
2. ボールにハンバーグ A の材料を入れ、粘りが出るまで手で練る。
3. 小さめに成型したハンバーグに片栗粉をまぶす。
4. フライパンで、表面が崩れない程度に焼く。(後で煮込むので中まで火が通ってなくても OK)
5. そのまま、フライパンの油をペーパーでふき取り、トマトソース B の材料を入れる。
6. 煮立ったら、ふたをして 10～15 分煮込む。
7. 別の鍋で、スパゲッティーを茹で、一緒に盛り付ける。



チーズ好きな方は・・・

出来上がり少し前に、ソースの中にとろけるチーズを入れ、ちょっと形が残るくらいのところで、器によそいます。

ダイエット中の方は・・・

豚ミンチを 1/3 程度減らして、代わりにエリンギを入れると、食感もあまり変わらず、カロリーダウン！！

エリンギは、できるだけ細かくみじん切りにし(できればフードカッターで)生のまま②の工程に混ぜ、あとは同じように作ります。

我が家では、エリンギ、シメジなどは、他の料理のカロリーダウンにも活用しています。

肉そぼろ、チャーハンなどにも、細かくみじん切りにして加えます。食感と色がなんとなくお肉に似ているので、言わなければわからないくらいです。