

～野菜入りでやわらかく、チーズソースで食べやすく！

## 野菜ハンバーグ ～チーズソースがけ～



### <作り方>

- 【野菜ハンバーグを作る】  
たまねぎ、にんじん、生しいたけ、ピーマンをみじん切りにします。たまねぎは炒めるか、電子レンジにかけてやわらかくしてから冷ましておきます。パン粉は牛乳に浸しておきます。
- ボウルに肉、卵、塩を入れてよくこねます。粘り気がでてきたら1の牛乳に浸したパン粉と野菜を入れてよく混ぜておきます。
- 2を小判形に整え、空気を抜き中央をくぼませます。
- フライパンにサラダ油を熱し、3のハンバーグを両面焼きます。
- 【チーズソースを作る】  
フライパンにバターと小麦粉を炒め、水と牛乳を少しずつ入れてのばします。
- 5に細かくちぎったチーズとコンソメスープの素を入れて、チーズが溶けるまでよくかき混ぜながら加熱します。
- ハンバーグの上にチーズソースをかけて出来上がりです。

### 材料（4人分）

#### 【野菜ハンバーグ】

合挽き肉（牛：豚＝1：1）	200g
塩	少々
たまねぎ	1/2個
にんじん	2cm（20g）
生しいたけ	2個
ピーマン	中1/2個
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ4杯
卵	1/2個
サラダ油	適量

#### 【チーズソース】

スライスチーズ	2枚（30g）
カッテージチーズ裏ごし	30g
牛乳	180cc
コンソメスープの素	小さじ1/2杯
バター	大さじ1/2杯
小麦粉	大さじ1/2杯
水	大さじ1杯

### 1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
231kcal	16.9g	12.5g	11.6g	0.5g



\* エネルギー制限の方はハンバーグの野菜の割合を増やしてみたり、肉を脂のない赤身肉やとりささみのひき肉にしてみたりしましょう。

\* 付け合わせに茹で野菜を添えると彩りの綺麗なメインディッシュに！