

♡煮込みハンバーグのレシピをご紹介します。♡

煮込みハンバーグ



材料(2人分)

(ハンバーグ)

合いびき肉(二度びきのもの)・100g
たまねぎ……………120g 中1/2個
油……………4g 小さじ1杯
生パン粉……………20g 1/2カップ
卵……………10g 1/5個
牛乳……………50g 1/4カップ
塩……………0.6g 少々
ナツメグ……………少々
油……………4g 小さじ1杯

(ソース)

トマトケチャップ……………18g 大さじ1杯
ウスターソース……………9g 大さじ1/2杯
赤ワイン……………5g 小さじ1杯

1人あたり

エネルギー:251kcal
たんぱく質:11.9g
塩分:1.2g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

1. たまねぎはみじん切りにして、油であめ色になるまでよく炒める。皿にとって粗熱をとる。
2. ボールに、ひき肉、塩を入れ、ねばりが出るまでよく練る。
3. 粘りが出たら、炒めた玉ねぎ、生パン粉、卵、牛乳、塩、ナツメグを入れ、よく混ぜてからハンバーグの形を作る。
4. 熱したフライパンに油をひきハンバーグを入れ焼く。少し焦げ目がついたら、裏返して同様に焦げ目をつける。
5. 両面が焼けたら火を弱め少量の水または赤ワインを加え蓋をして蒸し焼きにし、中までよく火を通す。
6. 焼けたらいったんハンバーグを取り出し、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、適量の水を合わせ、煮立ったところでハンバーグを戻し入れ煮込む。

☆☆☆ 調理のポイント ☆☆☆

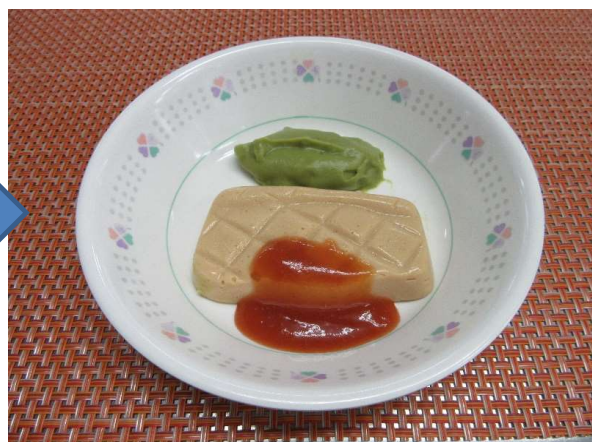
たまねぎはあめ色になるまで炒めると甘味が増しておいしくなります。
当院ではパン粉は食パンをフードプロセッサーで挽いて使用しています。

アレルギー特定原材料等:卵、乳、小麦、牛肉、豚肉

♥煮込みハンバーグをペースト食ややわらか食にする簡単な方法をご紹介します。♥



ペースト食



やわらか食

ミキサーにかける時のポイント

ハンバーグだけをミキサーにかけ、ミンチ状にします。ソースは上からかけます。

ペースト食からやわらか食にする時のポイント

ハンバーグをペースト状にして、固形化補助剤を加えて固め、ソースをかけます。

☆固形化補助剤は、使用する固形化補助剤の説明を確認しましょう。加熱するタイプのもは、規定の温度に上がっていないと固まりません(80℃以上に加熱するものが多い)。

☆固形化補助剤は入れすぎると固くなってしまいますので、入れすぎに注意します。

使いやすい器具の例



(例)ソフティアGELを使用する場合

ペーストの量(g) × 0.012 = ソフティアの分量(g)

市販のレトルトハンバーグを利用する時は大きさは80gから120gとさまざまなので、固形量を見て固形化補助剤の量を決めます。

ハンバーグが80gならソフティア2/3袋(1g)

ハンバーグが120gならソフティア1袋(1.5g)

あくまでも基準なので、お好みの固さに調整してください。

【ミルサー】

1人分等少ない量をペースト状にするのに便利です。ボトルもいろいろな大きさがあります。

【家庭用ミキサー】

まとまった量をペースト状にできます。少ない量をミキサーにかける時は食品が刃にきちんと当たるようにボトルの中の食品をこまめにへら等で落としながらミキサーするとよいでしょう。

