

♥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)

牛ひき肉と豚ひき肉…合わせて100g

たまねぎ……………50g

生パン粉……………3g

卵……………30g

牛乳……………15g

塩……………0.6g

ナツメグ……………少々

油……………4g

(ソース)

トマトケチャップ……………15g

ウスターソース……………9g

赤ワイン……………5g

1人あたり

エネルギー:204kcal

たんぱく質:11.7g

塩分:1.0g

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

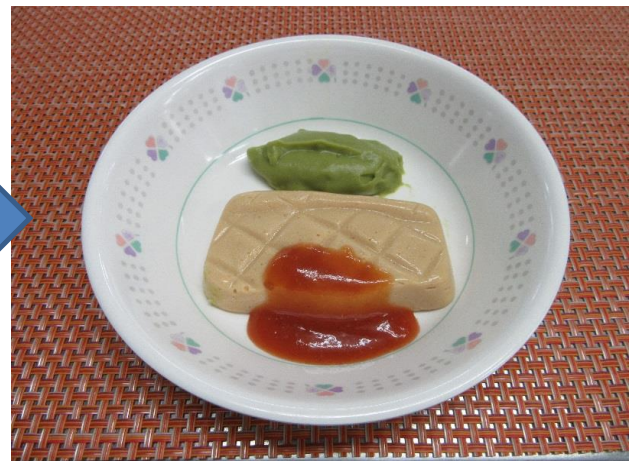
1. たまねぎはみじん切りにして、油であめ色になるまでよく炒める。皿にとって粗熱をとる。
2. ボールに、ひき肉、炒めた玉ねぎ、生パン粉、卵、牛乳、塩、ナツメグを入れて、手でよく練りハンバーグの形を作る。
3. 熱したフライパンで2のハンバーグを焼く。
4. ケチャップ、ソース、赤ワイン、適量の水を合わせ、焼き上がったハンバーグを入れて煮る。

☆☆☆ 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。

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

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。

使いやすい器具の例



【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。



やわらか食

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。

(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、好みの固さに調整してください。



都立府中療育センター
栄養科