

9日目 夕食

和風ハンバーグ

材料 4人分 塩分1.7g (1人)

豚もも赤身挽肉 280g
塩 小さじ1/3
パン粉 大さじ4

} A

タマネギ 200g (1個)

大葉 2枚

卵 1/2個

油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 小さじ2

} B

小松菜 160g (1/2束)

エリンギ 40g (1/2パック)

油 小さじ2

塩 少々

作り方

- ① タマネギはみじん切りにして湯がき、水気をしぼる。卵は溶いておく。大葉は千切りにする。
- ② ボールにAと①を入れ、粘りが出るまで捏ねる。4等分に分け小判型に形成する。
- ③ フライパンに油を熱し、②のタネを両面焼く。(ふたをして中まで火を通す)
- ④ 8割焼けたらBを入れ、全体に絡めながら照りが出るまで焼く。
- ⑤ 小松菜とエリンギは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ④のフライパンに油を熱し⑤を焼いて塩で味を付ける。
- ⑦ ハンバーグをお皿に盛り付け⑥を添える。

キャベツのマスタード和え

材料 4人分 塩分0.5g (1人)

キャベツ 240g (1枚)

鶏むね肉(皮なし) 80g

小麦粉 大さじ1と1／3
ニンジン 40g (1／3本)
タマネギ 40g (1／4個)
酢 大さじ1と1／3
しょうゆ 小さじ2
マービー（人工甘味料） 小さじ1
粒入りマスタード 小さじ2

} A

作り方

- ① キャベツは幅1cm程度の食べやすい大きさに切る。タマネギは薄切り、ニンジンは千切りにする。キャベツとニンジンは茹でる。
- ② 鶏肉に小麦粉をまぶし180℃のオーブンで15分程度焼く。粗熱が取れたら食べやすい大きさに裂く。
- ③ ①と②をAで和える。