



JA 岡山女性部

野

ごぼうと鶏肉の 煮込みハンバーグ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：306kcal
たんぱく質：21.6g
脂 質：15.5g
炭水化物：22.9g
食塩相当量：2.5g

【材料（2人分）】

| | | |
|---------|-----------|-----------|
| ごぼう | 100g | |
| 鶏ひき肉 | 200g | |
| 玉ねぎ | 1/4個(50g) | |
| A | みそ | 小さじ1(6g) |
| | パン粉 | 大さじ2(6g) |
| | 牛乳 | 大さじ2(30g) |
| | おろしにんにく | 小さじ1(5g) |
| おろししょうが | 小さじ1(5g) | |
| B | ケチャップ | 大さじ1(18g) |
| | みそ | 大さじ1(18g) |
| | みりん | 大さじ1(18g) |
| しょうゆ | 小さじ1(6g) | |
| サラダ油 | 小さじ1(4g) | |
| ゆで野菜 | 適量 | |

【下準備】

- ごぼう・・・さがきにして水に軽くさらす
水気をきる
- 玉ねぎ・・・みじん切りにする
- Bを合わせておく

【作り方】

- ① ボウルにごぼう、鶏肉、玉ねぎ、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせ、2等分にして楕円形にまとめる。
- ② フライパンに油を熱し、中火で①を両面焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら弱火にし、Bを加え、10分程度煮込む。
- ③ 火が通ったら皿に盛り、ゆで野菜を添える。

ごぼうには食物繊維が多く含まれます

食物繊維は、腸内環境を整える、血糖値の上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑制するなどの効果があります