

## g-max cooking no.8 ジャンボハンバーグ



エネルギー： 333kcal  
炭水化物： 23.6g  
たんぱく質： 20.4g  
脂質： 15.9g  
塩分： 1.9g  
一人分あたり

### [材料]4人分

(タネ)		(ソース)		(付け合せ)
・食パン(6枚切り)	1枚	・玉ねぎ	1/2個	・ブロッコリー
・牛肉	200g	・ケチャップ	200cc	・ズッキーニ
・豚肉	150g	・ウスターソース	50cc	・人参
・玉ねぎ	1/2個	・みりん	50cc	・チーズ
・人参	30g	・しょうゆ	小さじ1	・卵
・塩こしょう	適量	・水	50~100cc	(付け合せはお好みで♪)
・卵	1個			

### [作り方]

- ① ★タネ作り。スピードカッターに食パンを入れ、パン粉にして取り出しておく。
- ② 玉ねぎ、人参をスピードカッターにかける。
- ③ そのまま牛肉、豚肉を入れて、スピードカッターをまわしミンチにする。
- ④ 塩こしょう、パン粉、卵を加え、さらにスピードカッターにかける。1秒押し離す、を繰り返して中のタネをこねるように混ぜ、ひとまとまりになったら、タネの完成。
- ⑤ タネを取り出し、空気抜きをする。
- ⑥ 予め温めておいた焼物プレートで強火で焼く。
- ⑦ ★ソース作り。スピードカッターにソースの材料をすべて入れて混ぜる。
- ⑧ 強火で5分ほど焼いたハンバーグをひっくり返し、付け合せの野菜をのせ作ったソースをかけたら、フタをして電源を切る。裏面は余熱で10分程焼く。

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香（管理栄養士）

Memo