

副食

## もちあわと高きびのハンバーグ

[1人分] エネルギー：188kcal 塩分：2.8g



### 材料 [4人分]

- もちあわ：1/4カップ
- 高きび：1/8カップ
- 水：150ml

- 玉ねぎ（みじん切り）：100g
- にんじん（すりおろし）：75g
- れんこん（すりおろし）：100g
- 塩：小さじ1/2
- 炒め油：小さじ1
- 焼き油：大さじ1

#### 【A】

- ナツメグ：少々
- 薄力粉：大さじ2
- 塩：小さじ1/2

#### 【付け合わせ】

- 玉ねぎ：1個
- ブロッコリー：80g
- 塩：少々

- にんじん：80g
- 砂糖：小さじ1と1/2
- 塩：小さじ1/3

#### 【ソース】

- トマトケチャップ：大さじ3
- ウスターソース：大さじ2

## 作り方

1

もちあわと高きびは、それぞれ洗って水を切ります。圧力鍋に入れて、水を加えて火にかけ、圧力がかけたら弱火にして10分炊きます。

2

フライパンを温め油を入れ、玉ねぎを炒めます。にんじん、れんこん、塩を加えて加熱し、ブクブクと沸騰したら1分くらいで火を止めます。

---

3

ボールに"1"と、粗熱を取った"2"、【A】を入れてよく混ぜます。まとまりにくい場合は薄力粉を加えて調整し、4つに分けて小判形にします。

---

4

フライパンを温め油を入れ、"3"を入れて焦げ色がつくまで両面をじっくり焼きます。

---

5

付け合わせを作ります。玉ねぎは輪切りにして塩をふり、蒸し煮にします。ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでにします。にんじんは形よく切り、ひたひたの水と砂糖、塩で煮てグラッセにします。

---

6

"4"のフライパンに"5"の玉ねぎを入れて焦げ目をつけます。器にハンバーグと付け合わせを盛り付け、混ぜ合わせたソースをかけます。

---