

副食

グルテンハンバーグ

[1人分] エネルギー：222kcal 塩分：1.5g



材料 [4人分]

- グルテンバーガー：215g

【A】

- 玉ねぎ：50g
- にんじん：30g
- ひじき：5g
- 干し椎茸：2枚
- さやいんげん：2本
- オリーブオイル：小さじ1

【B】

- パン粉：40g
- 小麦粉：30g
- 塩：小さじ1/2
- こしょう：少々

- オリーブ油：大さじ1
- ブロッコリー：120g
- トマトケチャップ：小さじ2
- ウスターソース：小さじ2

作り方

1

【A】の材料は、ひじきと干し椎茸は水で戻します。玉ねぎ、にんじん、干し椎茸はみじん切りにして、さやいんげんは小口切りにします。フライパンにオリーブオイルを入れて、全部一緒に炒めておきます。

2

グルテンバーガー、"1"、【B】の材料をよく混ぜ、4等分して小判型に丸めます。

3

フライパンを温めオリーブオイルを入れ、"2"を両面がきつね色になるまでじっくり焼きます。

4

トマトケチャップとウスターソースを混ぜて、皿に盛り付けた"3"にかけ、ゆでたブロッコリーを添えます。

