

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

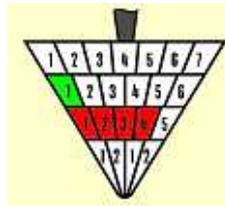
file 136

1人分の栄養価

食事バランスガイド

マルっとほたてハンバーグ

(調理時間 約25分)



副菜1つ
主菜4つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 292kcal
タンパク質 25.5g
脂質 14.5g
塩分 1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

合い挽き肉... 160g
ほたて... 80g
新玉ねぎ... 80g
食パン... 24g
牛乳... 28ml
卵... 20g
塩・こしょう... 適量
ナツメグ... 適量

レシピ提供者から...

ひとこと

- ・青森県産のほたてで、家庭で大人気のハンバーグを作りました。
- ・ほたての食感が残る程度に裂いて、ほたてが苦手な人でも食べられるように工夫しました。
- ・ほたてのエキスと独特の食感がハンバーグにとってもマッチしていて、ポン酢であっさり仕上げました。



作り方

玉ねぎはみじん切りにして炒める。

食パンは牛乳に浸し、柔らかくする。そして、手で細かくちぎる。

合い挽き肉、一口サイズにちぎったほたて、玉ねぎ、の食パン、ときほぐした卵、を混ぜてよく練る。

さらに塩・こしょう、ナツメグで下味をつける。

2つに分け、空気を抜いて真ん中をへこます。

油をしいたフライパン(中火)で、蓋をして中に火が通るまで焼いて完成!!

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。