

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 139

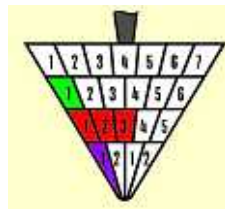
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## うまチーハンバーグ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜 1つ  
主菜 3つ  
牛乳 1つ

エネルギー 415 kcal  
タンパク質 23.9g  
脂質 27.5g  
塩分 2.2g

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

たまねぎ...1個	チーズ... 適量
合挽き肉...150g	塩... 適量
パン粉... 適量	こしょう... 適量
牛乳... 適量	ケチャップ... 適量
卵... 1個半	



レシピ提供者から...

ひとつこと

中のチーズが出過ぎず、  
でも見えるように焼くのがポイント!!



作り方

玉ねぎをみじん切りにし、水気を取り、油でしんなりするまで炒める。  
ボールにパン粉、牛乳を入れ、練る。挽き肉と冷ました を入れ、よく練る。  
塩・こしょうで味付けをし、卵を入れ、さらによく練る。  
をチーズではさみ、真ん中を軽くへこませる。  
両面に焦げ目が付いたら竹串で火が通ったか確認する。  
お皿に盛りケチャップで飾り付ける。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.