

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 182

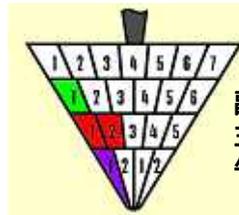
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ホタテ入りチーズバーグ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：横浜町 在住



副菜1つ
主菜2つ
牛乳1つ

エネルギー 300kcal
タンパク質 19.8g
脂質 10.0g
塩分 3.7g

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

ホタテ貝柱... 200g
人参... 20g
玉ねぎ... 20g
ほうれん草... 10g
パン粉... 2分の1カップ
片栗粉... 大さじ1
塩、コショウ... 各少々
サラダ油(なたね油)... 大さじ1
スライスチーズ... 2枚

〔ソース〕

トマトチャップ... 大さじ2
とんかつソース... 大さじ1

〔野菜サラダ〕

レタス... 適量
人参... 適量
ホタテのひも... 10個分



レシピ提供者から...

ひとこと

ホタテの存在感がありソフトな口当たりです。ホタテのひもはざるに入れて2回くらい塩もみして水洗いすると、黒い所がとれます。



作り方

ホタテをフードプロセッサーに入れ、粗いみじん切りにする。ひもは塩でもんで水洗いし、水をきって包丁でみじん切りにする。

人参、玉ねぎもフードプロセッサーにかけてみじん切りにする。ほうれん草は細かく切って生のままフードプロセッサーにかけて、みじん切りにする。

ボウルに とパン粉、片栗粉、塩、コショウを入れて粘りが出るまでよく混ぜたら、4等分して円盤状に形作る。

フライパンに油を熱して、 のハンバーグをこんがり両面を焼く。

あらかじめあたためておいたオーブントースターに を入れ、チーズをのせ、チーズがとろりと溶けるまで加熱する。

器にソースを敷いてハンバーグをのせ、野菜サラダを添える。

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。