

# ふるふき大根ハンバーグ 生姜醤油ソース (病院食：主菜)

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 50 分

[1人分：311kcal/食塩相当量：1.1g]

開くとびっくり！お肉の中に入ったジューシーな大根が、肉汁、ソースとよく絡んで食べごたえ十分。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：17.7g ●脂質：16.9g ●炭水化物：20.7g ●注目したい栄養素：たんぱく質、セレン



## 分量

9人分

## 設定

| 設定 | モード  | 水蒸気量 | 時間  | 温度   |
|----|------|------|-----|------|
| 1  | スチーム | —    | 30分 | 100℃ |
| 2  | コンビ  | 100% | 20分 | 200℃ |

## 材料 (9人分)

[ ]は1人分相当量です

|                   |       |        |
|-------------------|-------|--------|
| 大根 (幅1.5cm前後の輪切り) | 450g  | [50g]  |
| ニンジン (くし形切り)      | 270g  | [30g]  |
| タマネギ (みじん切り)      | 135g  | [15g]  |
| スナップエンドウ (筋を取る)   | 180g  | [20g]  |
| <材料a>             |       |        |
| 合いびき肉             | 720g  | [80g]  |
| パン粉               | 90g   | [10g]  |
| 牛乳                | 180g  | [20g]  |
| 卵                 | 45g   | [5g]   |
| 塩                 | 1.8g  | [0.2g] |
| ナツメグ              | 少々    | [少々]   |
| こしょう              | 少々    | [少々]   |
| <材料b>             |       |        |
| しょうゆ              | 36g   | [4g]   |
| おろしショウガ           | 13.5g | [1.5g] |
| 干しいたけ             | 9g    | [1g]   |
| みりん               | 27g   | [3g]   |
| 砂糖                | 18g   | [2g]   |
| 干しいたけの戻し汁         | 90g   | [10g]  |
| 片栗粉               | 9g    | [1g]   |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

・干しいたけは約150gの水で戻して薄切りにし、戻し汁は取っておく。

## 作り方

- 40mmの穴あきホテルパン4枚にそれぞれ大根、ニンジン、タマネギ、スナップエンドウを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、タマネギ、スナップエンドウを取り出し、加熱開始から10分後にニンジンを取り出す。
- 加熱完了後、大根を取り出してプラスチックで冷やす。
- ボールで2のタマネギ、タマネギ加熱後の水分、<材料a>をよく混ぜ、3の大根を包む。
- 40mmのホテルパン1枚に4をのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 鍋に5のハンバーグ加熱後の水分を移して<材料b>を加え、かき混ぜながら火にかける。
- 器にニンジン、スナップエンドウ、ハンバーグを盛り、6の生姜醤油ソースをかける。



## 調理ポイント

- ◆干しいたけを戻す際は最低限の水で戻し、ハンバーグ加熱後の水分と合わせてソースに利用すること。
- ◆直径6～7cm程の細めの大根を使用すると、包みやすく、加熱後のハンバーグも割れにくくなる。
- ◆タマネギをスチームした際の水分も、ハンバーグのタネに加えること。