

なす入りハンバーグ

野菜やくだものなどに多く含まれるカリウムには、血圧を上昇させるナトリウム（食塩の成分）を排泄し、血圧を下げる作用があります。



材料	(4人分)
豚ひき肉	240g
なす	120g
玉ねぎ	80g
油	大さじ2・1/2
パン粉	30g
牛乳	大さじ2
卵	1個
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
ソース	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
サラダ菜	適宜
ミニトマト	適宜

作り方

- ①なすは、皮つきのまま薄いサイコロ状に切って水にさらし、水気をしぼっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、油大さじ1/2ですきとおるまで炒め、冷ましておく。
- ③パン粉は、牛乳でしめらせておく。
- ④ひき肉と、①②③をボールに入れ、溶き卵、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。4等分にし、小判型にする。
- ⑤フライパンに油大さじ2を熱し、両面を焼く。
- ⑥トマトケチャップとソースを混ぜ合わせ、焼きあがったハンバーグにかける。サラダ菜とミニトマトを添える。

1人分栄養素 / エネルギー264kcal、たんぱく質15.1g、脂質15.6g、食塩相当量1.2g