

仙台病院肉料理特集

「手作りデミハンバーグ」

～温泉卵をのせたご馳走ハンバーグ～

PRポイント

仙台病院のハンバーグは手作りの家庭的な美味しさで人気があり、ソースを変えて様々な味を提供しています。今回ご紹介するソースは、トマトケチャップとウスターソースをベースに、赤ワインとインスタントコーヒーを隠し味として使っています。とろ～り温泉卵を合わせると、味に変化が加わり、美味しさ倍増で、ご飯が進むと好評です！

栄養ポイント

ハンバーグは豆腐を使用することで、ポリウムを落とさずにエネルギーと脂質を抑えて、満足度が高い料理です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

合挽肉	80g
木綿豆腐	20g
玉ねぎ	60g
ぶなしめじ	15g
温泉卵	1個

鶏卵、パン粉、塩、胡椒、ナツメグ、サラダ油、
トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、
みりん、コンソメスープの素、インスタントコーヒー、
バター、砂糖：適量



手作りデミハンバーグレシピ



作り方

- 1 玉ねぎ40gをみじん切りにして、サラダ油であめ色になるまで炒める。
- 2 薄切りにした玉ねぎ20gとしめじをバターで炒め、コンソメスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、みりん、インスタントコーヒーを加えてソースを作る。
- 3 よく捏ねた合挽肉に、木綿豆腐と荒熱を取った1を入れて粘り気が出るまでさらに捏ねる。
- 4 3にパン粉、鶏卵、塩、胡椒、ナツメグを加えて混ぜ合わせ、成形して焼く。
- 5 食器にハンバーグ、好みの付け合せを盛り付けて、2のソースをかける。ハンバーグの横に温泉卵を割って出来上がり♪