

ハンバーグきのこソース添え



**もち麦を入れるとハンバーグが硬くならず、
やわらかくて、しかもヘルシーです。**

おすすめ食材

もち麦

(もち性大麦)

もち麦は、もち性の大麦です。プチプチとモチモチとした食感が特徴的で、食物繊維も豊富です。健康食材として最近注目を集めつつあります。麦ごはんだけでなく、おかずやデザートに使用しても、おいしく食べられます。

本レシピは、**松本大学 健康栄養学科 廣田研究室**より提供いただいています。廣田直子教授と、廣田研究室の学生さんによる心がほっとするもち麦レシピです。

ハンバーグきのこソース添え

材料 3人分

【ハンバーグ】

合い挽き肉	150 g
もち麦（茹で）	100 g
玉ねぎ	1/2 個
卵	1 個
塩、こしょう、ナツメグ	少々
バター	8 g



memo

【3種のきのこソース】

舞茸	40 g
しめじ	40 g
エリンギ	40 g
赤ワイン	大さじ3
中濃ソース	大さじ3
ケチャップ	大さじ3
バター	10 g
水	30 g

作り方

【ハンバーグ】

- ① 玉ねぎをみじん切りにします。
- ② ボウルに①と他の材料を全て入れ、よくこねます。
- ③ フライパンにバターを熱し、楕円形に成型したハンバーグを入れて焼き、適当な焦げ目がついたら裏返して中まで程よく火を通るまで焼きます。

【3種のきのこソース】

- ① ハンバーグを焼いたフライパンを洗わずに分量のバターを熱し、きのこを炒めます。
- ② ソースの調味料を全て入れ、アルコールを飛ばして完成です。
- ③ ハンバーグにかけます。

「健康生活の達人教室」とは・・・

地域とともに健康を科学し、健康づくりを進める信州大学が、大学、産業界、行政、市民の皆様が連携して、健康づくり・健康社会の構築を目指して取り組む、新しい地域連携活動です。詳しくは、<http://www.ken-tatsu.com> をご覧ください。

