

なすとトマトのチーズインハンバーグ

【材料・分量(2人分)】

合いびき肉	140g
なす	1/2本(40g)
トマト	150g
しめじ	1/2パック(40g)
スライスチーズ	2枚
溶き卵	1/2個
パン粉	大さじ1.5
牛乳	大さじ1
サラダ油	小さじ1
【A】	
塩	小さじ1/5
こしょう	少々(2振りほど)
【B】	
コンソメ顆粒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2



エネルギー 305kcal 炭水化物 9.9g
たんぱく質 21.0g 食塩相当量 2.1g
脂質 22.3g

作り方



調理時間
約35分

★ボリューム感を出すために、肉になすを加えたハンバーグです。
フレッシュなトマトと、チーズの相性がとても良い一品です。肉や
魚などの食材をトマトで調理すると、旨味成分が重なり合ってさらに
おいしくなります！

- ①パン粉を牛乳と合わせ、湿らせる。なすは1cm角に切る。
- ②トマトは一口大のさいの目切りにし、
しめじは石突を切り落としてほぐしておく。
チーズは1枚をそれぞれ2等分にし、さらに半分に折る。
- ③ボウルにひき肉と【A】を入れて良く混ぜる。①と卵を加え、さらに混ぜる。
これを2等分にし、チーズを包むように小判型に形を整え、中央を少しくぼませる。
- ④フライパンに油を熱し、③を並べて強火で1分ほど焼く。裏返したら蓋をし、
弱火で5分ほど焼く。クッキングペーパーで軽く油をふき取り、しめじを加えて炒める。
トマトを加え、火が通ったら【B】を加えて混ぜ合わせる。



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

- ⑤器にハンバーグを盛り付け、トマトソースをかける。

制作：伊勢原市健康づくり課

協力：神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 田中研究室