

かんたん！おいしい！ごちそうごはん！

栄養室では、患者様の病状にあったお食事を美味しく召し上がっていただけるよう、季節の香りとともにお届けしています。

❁ロコモコプレート ～ サラダ&フルーツ添え ～

<材料 (1人分)>

ハンバーグ

牛挽肉	100g
塩・こしょう	少々
パン粉	1/3 컵
牛乳	30cc
たまねぎ	1/4 個
卵	1/3 個

～デミグラスソース～

オタフクソース	大さじ 3
ケチャップ	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
水	大さじ 3
・ ご飯	150g
・ 目玉焼	1 個
・ レタス	2 枚

ロコモコプレートは、定番のハンバーグを使ったメニューです。

ハンバーグは、挽肉の種類をかえて手作りしても、市販品を使っても OK です。

トッピングの目玉焼を大根おろしとポン酢、アボカドやチーズにかえると、味のバリエーションを楽しめます。

サラダやフルーツを添えることで、主食・主菜・副菜がそろったメニューになります。

簡単に作って、美味しく食べて、夏に向けてしっかり体力をつけましょう！！

<作り方>

- ① 牛挽肉に塩こしょうし、粘りが出るまで混ぜる。
- ② パン粉は牛乳にひたしておく。
- ③ ①に②とみじん切りにしたたまねぎ、卵を入れ、しっかりこねる。
- ④ 出来上がったハンバーグのたねは、冷蔵庫に 30 分ほど入れて落ち着かせる。
- ⑤ 空気を抜いて丸める。油をひいたフライパンで、片面約 5 分ずつ焼く (蓋をする)。< 弱火～中火 >
- ⑥ デミグラスソースは、材料を全て鍋に入れ、焦がさないようにひと煮立ちさせる。< 弱火 >
- ⑦ ご飯、ざく切りレタス、ハンバーグ、デミグラスソース、目玉焼を盛り付ける。