



オクラレシピ

オクラいっぱいハンバーグ

材料(2人分)

合挽き肉……200g
オクラ………6本
〔パン粉………大さじ4(12g)
牛乳………大さじ2(30ml)
塩・こしょう…少々
卵………1/2個
ケチャップ……小さじ2(10g)
サラダ油………適量
＜タレ＞
濃口しょうゆ…大さじ1(18g)
砂糖………大さじ1(9g)
酒………大さじ1(15g)
かつお節………適量

作り方

- ① オクラを縦半分に切り種を取る。その後に横に切る。
- ② 牛乳にパン粉をひたす。
- ③ 合挽き肉に②を入れて混ぜ、溶いた卵を入れて混ぜる。
- ④ ③にオクラ、ケチャップ、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ⑤ 混ぜたら、形を作って油を熱したフライパンで焼く。
- ⑥ ①で切ったオクラ2本分としょうゆ、砂糖、酒を混ぜて少し煮つめて、ハンバーグにかけ、かつお節をふって完成。

[1人分の栄養量]エネルギー:393kcal, 食塩相当量:2.3g