

減塩レシピ

トウモロコシ入りハンバーグ

【材料（2～3人分）】

■合挽き肉	300g
■玉ねぎ	300g
■人参	小1本
■パン粉	1カップ
■塩こしょう	少々
■砂糖	小さじ1
■トウモロコシ	50g
■サラダ油	適量

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにしてレンジで6分。人参もみじん切りにしてフライパンに小さじ1のサラダ油を入れて玉ねぎと共に炒める。
2. ひき肉を白くなるまで揉みこみ、玉ねぎ・人参・パン粉・塩こしょう・砂糖・トウモロコシを加えてよく混ぜる。
3. 小さ目に整形してフライパンに油をしき焼く。

作成者：各務原市食生活改善推進員