

野菜

クジラ煮込みハンバーグ

● 材料（4人分）

パン粉	大さじ8
牛乳	大さじ4
タマネギ	80g
ニンジン	40g
シイタケ	20g
クジラ赤身肉	120g
豚挽き肉	120g
塩	少々
A オールスパイス	少々
卵	1個分
油	小さじ1
赤ワイン	1カップ
固形コンソメ	2個
いりこだし汁	3カップ
B ウスターソース	大さじ8
ケチャップ	大さじ4
バター	小さじ2と1/2
アスパラガス	8本
ミニトマト	8個
チシャ	4枚



● 作り方

- ① パン粉を牛乳に浸す。
- ② タマネギ、ニンジン、シイタケをみじん切りにして、電子レンジ対応容器に入れ混ぜ合わせる。ラップをして、材料がしんなりする程度（約2分）電子レンジにかける。
- ③ クジラ赤身肉を包丁でたたき、ミンチ状にし、①のパン粉と②、Aをすべて混ぜて、よくこねる。
- ④ ③を小判型にして、ラップをかけて生地を寝かす。
- ⑤ フライパンに油をひき、④の表面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 赤ワインを鍋に入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。別の鍋にいりこだし汁を用意し、固形コンソメを溶かしておき、その中に先程の赤ワインとBを加える。
- ⑦ ⑥のソースに⑤のハンバーグを入れ、バターを入れ蓋をして弱火で煮込む。
- ⑧ アスパラガスを半分に切って、オーブンで焼く。
- ⑨ ⑦のハンバーグを器に盛り、ミニトマト、チシャ、⑧のアスパラガスを添える。

● 下関産の食材

クジラ・タマネギ・ニンジン  
アスパラガス・ミニトマト・チシャ

● 味・作り方の特徴、PR

クジラ赤身肉は、たたくと簡単にミンチ状になります。

● 一人分栄養価

エネルギー	325 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	10.9 g
炭水化物	28.1 g
ナトリウム (食塩相当量)	2024 mg 5.2 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	2 づ(SV)
主菜	2 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)

