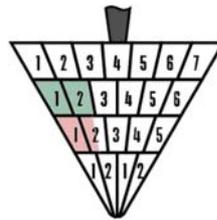


【副菜向き】 春日ぼうぶらデコレーションバーグ



栄養価	(4人で分けた場合)
エネルギー	290kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	15.9g
塩分	1.3g



◎食事バランスガイド表示

副菜	2.0つ
主菜	1.5つ

材料 [4～8人分]

春日ぼうぶら・・・400g

A

塩・・・小さじ 1/2

牛乳・・・50ml

バター・・・大さじ 1

たまねぎ・・・中 1 個 (150g)

B

牛ひき肉・・・200g

バター・・・大さじ 1/2

パン粉・・・1/2 カップ

牛乳・・・100ml

薄口醤油・・・小さじ 1

卵・・・1 個

塩・・・小さじ 2/3

こしょう、ナツメグ・・・各少々

植物油・・・小さじ 1

粉チーズ・・・大さじ 1

作り方

春日ぼうぶらは皮をむき 15 分程度強火で蒸す。

をつぶし、Aを加え混ぜる。

たまねぎはみじん切りにしておく。

Bをよく混ぜ合わせておき、と混ぜる。

植物油を塗った耐熱皿に を表面が平らになるように手で押さえながら入れる。上から粉チーズをふりかける。

を 180 度のオーブンで 30 分程度焼く。(焼き上がりの目安は竹串を刺し、透明な肉汁が出る状態。)

を絞り袋に入れて の上に絞り、再度 200 度のオーブンで 10 分程度焼く。

ONE POINT

お肉との相性抜群の 1 品です。