

# なすバーグ



3歳以上  
向き


## One point


薄味に仕上げているため、お好みでポン酢などをつけてください。上にのせるタネはハンバーグの余りなどでも大丈夫です。肉のうま味を吸うため、なすがより美味しく仕上がります。

1個あたりの栄養価

(大人用)カロリー：38kcal 塩分：0.2g 野菜の量:



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## 材料

なす 1本	塩 ひとつまみ
小麦粉 適量	醤油 大さじ1弱
	パン粉 大さじ2
合挽き肉 100g	卵 1/2個
玉ねぎ 1/8個	ごま油 大さじ1
しいたけ 1個	
大葉 2枚	

## つくり方

1. なすは1cm程度の輪切りにする。玉ねぎと大葉はみじん切りにしておく。
2. ボウルに合挽き肉、玉ねぎ、大葉、塩、醤油、パン粉、卵を入れてよく混ぜ合わせる。
3. なすに小麦粉をまぶしたら、2をなすの上に乗せる。
4. フライパンに油をひき、3を焼く。焼くときは蓋をする。火が通れば出来上がり。

