

「エコチル調査への参加者が45,000人を突破しました！」
「エコチル！レシピを掲載しました！」

〈目次〉

1. エコチル！レシピ
2. 今月のメッセージ
3. エコチル調査からのお知らせ

★
1. エコチル！レシピ

いつものハンバーグにひと手間加えて、見た目も華やかに、栄養価アップ！ヘルシーなきのこをたっぷり使った、ほっこりトマト煮こみです。

ミニハンバーグといろいろキノコのトマト煮こみ

□ 材 料 □ (2人分)

■ミニハンバーグ

牛豚合いびき肉150g・生パン粉20g・牛乳15g・卵1個・塩・こしょう・
ナツメグ少々

■トマトソース

トマト缶1/2缶・赤ワイン25ml・にんにく1片・玉ねぎ1/4個・しめじ1/2株
マッシュルーム1パック・まいたけ1/2パック・ケチャップ15g・ウスターソ
ース15g

ローリエ1枚・塩・こしょう・オリーブオイル10g・バター5g

■付け合せ

ブロッコリー1株・ミニトマト適量・パルミジャーノレッジャーノ・イタリア
アンパセリ

□ 作り方 □

1. ミニトマトはヘタをとり軽く塩をふり、グリル弱火で5分焼く。
2. ブロッコリーは小房に分けて蒸しておく。
3. 生パン粉は牛乳で浸しておき、合いびき肉にまずは塩のみを入れよくこねる。
4. こしょう、ナツメグを入れこね、卵、生パン粉を入れて混ぜ、一口大に丸めておく。
5. 鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくを入れ、両面焼き、取り出す。
6. そこに薄くスライスした玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
7. しめじ、マッシュルーム、まいたけを入れて一緒に炒め、軽く塩、こしょうをする。
8. トマト缶、赤ワイン、ローリエ、ケチャップ、ウスターソースを入れて煮こむ。
9. バターを加えて、塩、こしょうで味を整える。
10. ミニハンバーグ、ブロッコリー、ミニトマトを盛り付け、キノコソースをかけ、パルミジャーノレッジャーノをすりおろして、イタリアンアンパセリで飾る。

お子様の大好きなハンバーグと一緒にコネコネしても楽しいですね！
大皿に盛りつければ見た目も華やかなパーティー料理に♪
免疫力アップに効果的と言われるβグルカンがたっぷり、さらに食物
繊維も豊富でヘルシーなキノコを数種類組み合わせることで、様々な風
味と食感でさらに美味しく仕上がります。

