2020 年 9 月

デミグラスハンバーグ（材料: 3 人前）【CAND キッチン（動画）No.7-1】

～材料 ～

牛肉	: 350 g
豚肉	: 150 g
にんにく	: 1 片
玉ねぎ（あめ色たまねぎ用）	: 1 個
玉ねぎ	: 1/2 個
A パン粉	: 20 g
A 卵	: 2 個
A 塩	: 小さじ 1
A こしょう	: 少々
A ナツメグ	: 少々
バター	: 8 g
なたね油	: 適量
<デミグラスソース>	
デミグラス缶	: 1 缶
ケチャップ	: 大さじ 1
ソース	: 大さじ 1
赤ワイン	: 大さじ 3
水	: 大さじ 2
砂糖	: 少々

～栄養成分～（1 人前あたり）

エネルギー	: 625 kcal
たんぱく質	: 36.3 g
脂質	: 40.1 g
炭水化物	: 23.6 g
食塩相当量	: 3.5 g

～手順～

1. にんにくはすりおろし、玉ねぎはみじん切り、卵は溶き卵にする。
2. 熱したフライパンでバターを溶かし、1 の玉ねぎの 2/3 を加え、あめ色になるまで弱火で炒める。
3. あめ色になったら、火からおろし、粗熱を取る。
4. ボウルに牛肉と豚肉の挽肉をいれ、よくこねる。
5. 4 に A を加え、粘り気が出るまでこねる。
6. 5 に 3 のあめ色たまねぎと残りの玉ねぎを加え、混ぜ合わせる。
7. 6 をお好みの大きさに形成し、冷蔵庫で 1 時間寝かせる。
8. 熱したフライパンに、再形成した 7 を入れ、表面を中火で焼く。
9. 表面が焼けたら、クッキングシートを敷いた天板に載せて、200 度に予熱したオーブンに入れて、10～15 分焼く。
10. お皿にハンバーグとお好みで添え物を盛りつけて、最後にデミグラスソースをかけて完成!!

ORTHO MEDICO
Contact Information
ORTHOMEDICO inc., Planning Department
2F Sumitomo Fudosan Korakuen Bldg.,
1-4-1, Koishikawa, Bunkyo-ku, Tokyo, 112-0002 Japan
Phone: +81-3-3818-0610, E-mail: info@CAND.life

～手順（デミグラスソース）～

1. ハンバーグの表面を焼いたフライパンに赤ワインを加え、半量になるまで煮詰める。
2. 赤ワイン以外の調味料を全て加え、とろみがつくまで煮詰めて完成!!

★このレシピの料理動画は、Youtube にアップしております。レシピには記載していない、牛肉の栄養素や調理ポイントが盛りだくさんなので、ぜひご覧になってください!!

【ご覧になりたい方はこちらをクリック↓】
https://youtu.be/TDUhPB-4VyA

Contact Information
ORTHOMEDICO inc., Planning Department
2F Sumitomo Fudosan Korakuen Bldg.,
1-4-1, Koishikawa, Bunkyo-ku, Tokyo, 112-0002 Japan
Phone: +81-3-3818-0610, E-mail: info@CAND.life