

# セロリ入りハンバーグ～マスタードソースかけ～

## 材料・分量（1人分）



- ・鶏ひき肉・・・70g
- ・セロリ・・・20g
- ・人参・・・10g
- ・卵・・・10g
- ・顆粒コンソメ・・・0.5g
- ・塩・・・0.3g
- ・こしょう・・・0.1g
- ・小麦粉・・・7g
- ・油・・・3g
- 〈マスタードソース〉
- ・粒マスタード・・・5g
- ・生クリーム・・・20g
- ・白ワイン・・・6g
- ・塩・・・0.4g
- ・セロリの葉（飾り）0.3g
- 〈焼き野菜〉
- ・ブロッコリー・・・20g
- ・南瓜・・・20g
- ・油・・・1g
- ・塩・・・0.2g

## 作り方

1. (マスタードソースを作る)粒マスタード、生クリーム、白ワインを混ぜ合わせたものを火にかける。アルコールが飛んだら塩で味を整える。
- 2.焼き野菜のブロッコリーは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。南瓜はうす切りにする。
- 3.ハンバーグのセロリと人参はみじん切りにする。
- 4.鶏ひき肉と3の野菜、卵、調味料をボウルに入れ、よくこねる。
- 5.大判型に成形し空気を抜き、小麦粉を表面にまぶしつける。
- 6.フライパンに油を敷き、強火で1分焼く。2で切ったブロッコリーと南瓜を入れて蓋をして弱火にし、3分蒸し焼きにする。ひっくり返して5分焼く。中心に竹串をさして、澄んだ肉汁が出てくれば焼き上がり。野菜は塩で味を整える。
- 7.お皿に盛り付け、マスタードソースをかける。セロリの葉を飾り出来上がり。

## 栄養量（1人分）

熱量294kcal、たん白質18.0g、脂質11.6g、炭水化物8.9g、カリウム352mg、リン137mg、食塩1.4g

セロリはセリ科の植物でオランダミツバとも呼ばれています。香りが命で、ギリシャ、ローマではワインの香り付けに使われていましたが、17世紀頃から食卓に出されるようになったと言われています。セロリは繊維が多いので、切り方によって食感が変わります。繊維に沿うように縦方向に切るとしっかりとした歯ざわりに、繊維を切るように横方向に切るとシャキシャキとした食感になるのが特徴です。食物繊維が多いので、便秘解消やコレステロール低下の効果が期待できますが、カリウムも下記の通り多く、南瓜などの緑黄色野菜と同程度のカリウムを含んでいますので、40g程度を目安に食べましょう。

	熱量 (kcal)	水分 (g)	蛋白質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)
セロリ100g当たりの栄養量	15	94.7	1.0	410	39	1.5

