



パワーナッツハンバーグ

photo : Tomomi.M

パワーナッツハンバーグ

材料(2人分)

◎ハンバーグ用	◎ソース用
鶏肉ささみ(ミンチ) 300g	とんかつソース 大さじ2
玉ねぎ 1/2個	ケチャップ 大さじ3
パン粉 大さじ3	醤油 小さじ1/2
牛乳 大さじ4	こしょう 少々
卵 1個	
落花生(ピーナッツ) 20粒	◎飲み物
塩・こしょう 少々	カムカム CAMU CAMU ドリンク 300cc
オリーブオイル 大さじ1	

作り方

- ①ボールに鶏肉ささみ・みじん切りした玉ねぎ・細かく砕いたピーナッツをよく混ぜ合わせ、卵・牛乳・パン粉をサックリ合わせて塩・こしょうで味付けする。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き、手のひら大に丸めたハンバーグを焼く。最初、強火で焦げ目を付け、水を少々ふりかけてから蓋をして弱火で中まで火を通す。
- ③とんかつソース・ケチャップ・醤油・こしょうをまんべんなく混ぜ合わせてソースをつくる。
- ④ハンバーグにソースをかけ、好みの野菜をトッピング。

～薬膳アドバイス～

落花生 落花生に含まれる不飽和脂肪酸・リノール酸には、高血圧や動脈硬化を予防する効果がある。消化器系の働きを助けるため、食欲不振・消化不良、むくみ、便秘を解消。

鶏肉ささみ 落花生と一緒に取ることで疲労回復効果が倍増。夏バテを解消して、食欲の秋への準備に！

カムカム CAMU CAMU ドリンク

カムカムは、アマゾン(ペルー共和国)で発見された果実。世界が注目！する、天然ビタミンCが豊富な果実ドリンク。

前田智美 プロフィール

鍼灸師／鍼灸館院長
調理師／薬膳アドバイザー
登録販売者／プロカメラマン
大阪で薬膳料理教室を主宰
Facebook ページ Kenkoo 館

