特別編① 令和６年８月発行

美味だより

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOJUEN
管理栄養士会

昨年度、池上長寿園の栄養士会で「東京の介護ってすばらしいグランプリ2023」に応募しました。残念ながら入賞は逃しましたが、その時のレシピを3号に分けて特別編としてお伝えします。

いつもよりちょっとだけ手の込んだ

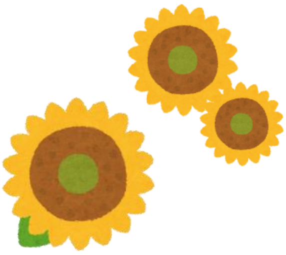
ちょこっとクック 特別編①

フライパンまるごと！ハンバーグケーキ

材料をフライパンの中で混ぜてまるごと焼き、
皆で食卓を囲んで食べられる大きなハンバーグです。
豆腐を入れ、やわらかく食べやすくしました。
マッシュポテトを間にはさみ、ケーキのように
飾りつけをして
彩りよく、華やかな料理に仕上げています。

○材料（直径 20cm のフライパン用・4 人分） 一人分のエネルギー：370kcal たんぱく質：23.1g

ハンバーグ		飾りつけ用	
合いびき肉	400g	マッシュポテトの素	60g
玉ねぎ	50g(1/2個)	ミックスベジタブル	20g
豆腐	100g	ミニトマト	3個
卵	1個	冷凍ブロッコリー	20g
塩・胡椒	適量	ケチャップ	
油	大匙1	中濃ソース	



① 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ 500W で 2～3 分温める。

② フライパンに油をしき、内側全面にぬり広げてから
ハンバーグの材料を全て入れ、よく混ぜる。

③ 平らに広げ、真ん中を少しくぼませて火にかける。

④ 中火で 8～10 分焼いたら、大きめの皿をフライパンに被せて
ひっくり返して一度ハンバーグを取り出す。
そのまま滑らすようにフライパンに戻し、ふたをして中火で
5 分程蒸し焼きにし、箸や竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら OK。

⑤ ハンバーグを横に切り、間にマッシュポテトをはさむ。
ミニトマトやブロッコリーを盛り付け、
お好みでケチャップや中濃ソースをかけて完成です！

特別編②は 令和 6 年 10 月 20 日頃に予定しています