

## ～MMP入りハンバーグ～

材料	重量	配合率
牛ミンチ	57.9g	
MMP	31.2g	肉65:MMP35
玉ねぎ	18g	炒め上がり後の重量。肉+MMP重量に対して20%
パン粉	10.7g	MMP重量の30%
塩	0.7g	全体量の0.6%
こしょう	0.2g	
ナツメグ	0.06g	
油	1.5g	玉ねぎ炒めに使用

### 作り方

- ①玉ねぎを細かくみじん切りにし、油を敷いたフライパン等で芯まで火を通す。  
火が通ったら皿に開けてしっかり冷ましておく。
- ②ボウルに①の玉ねぎ、MMP、その他調味料を加え、よく混合する。
- ③②にパン粉を入れて混合し、よく馴染ませる。
- ④1個120gとして量りとり、成形していく。
- ⑤250℃のオーブンで20分焼く
- ⑥焼きあがったハンバーグの荒熱を取り、冷凍庫で芯まで冷凍する。
- ⑦500Wのレンジでラップをせずに2分加熱して解凍し、出来上がり  
(800Wの場合は1分30秒)

### 栄養価計算

牛ミンチ+MMP=120で計算 (MMP35%)

材料	重量(g)	kcal	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
牛ミンチ	57.9	130	11	8.7	0.3	0	0.1
MMP	31.2	2	0	0	0	1	0
玉ねぎ	18	6	0.1	0	1.3	0.3	0
塩	0.7	0	0	0	0	0	0.7
こしょう	0.2	1	0	0	0.1	0	0
ナツメグ	0.06	0	0	0	0	0	0
油	1.5	14	0	1.5	0	0	0
パン粉	10.7	40	1.6	0.7	6.8	0.4	0.1
合計	120.3	193	12.7	10.9	8.5	1.7	0.9

※栄養価は日本食品標準成分表より算出

カロリーのコントロールと  
食感の調整が容易に可能。

MMPは無味無臭のため、  
シンプルな材料で  
ハンバーグの調理が可能となります。

食材と食材の  
つながりの役割も果たしますので  
卵の使用も不要となります。

