



鶏ハンバーグ竹の子あんかけ

栄養士コメント

旬の筍にはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは高血圧の原因の一つであるナトリウムを排出し、血圧を正常にする働きがあります。ハンバーグに豆腐を加えることでカロリーをカットし、ふんわり柔らかく仕上がります。



作り方

- ：ひき肉と塩をよくこねる。
- ： のひき肉に豆腐、こしょう、玉ねぎを入れてよくこねる。小判形にまとめ真ん中をくぼませる。
- ：フライパンにサラダ油を薄くひき、中火でを両面焼く。水を大さじ1ほど入れフタをし、弱火で蒸し焼きにする。
- ：小さい鍋に和風ソースの調味料(しょうゆ、みりん、だし汁)、たけのこ、えのき、人参を入れ、火にかける。火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ：お皿にハンバーグを盛り付け和風ソースをかけ、刻んだ青じそを散らす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

| | |
|------------|----------|
| 1. エネルギー | 204 kcal |
| 2. たんぱく質 | 17.1 g |
| 3. 総脂質 | 9.8 g |
| 4. 炭水化物 | 11.7 g |
| 5. カルシウム | 49 mg |
| 6. リン | 185 mg |
| 7. 鉄 | 1.2 mg |
| 8. マグネシウム | 69 mg |
| 9. ビタミンA | 109 μg |
| 10. ビタミンE | 1.0 mg |
| 11. ビタミンD | 0.3 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.17 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.20 mg |
| 14. ビタミンC | 8 mg |
| 15. 食物繊維 | 2.8 g |
| 16. 食塩 | 1.0 g |

材料 (1人分)

分量 単位

- 1. 鶏ひき肉----- 70 g
- 2. 木綿豆腐----- 30 g
- 3. 玉葱----- 20 g
- みじん切りにする。
- 4. やさしお----- 0.5 g
- 約小さじ1/6 ~ 1/8。
- 5. 黒こしょう----- 少々
- 6. サラダ油----- 少々

<和風あんかけ>

- 7. たけのこ(ゆで)----- 30 g
- 8. えのきたけ----- 20 g
- 9. 人参----- 10 g
- 10. スナッブえんどう----- 1 枚
- 11. 減塩しょうゆ----- 1/2 大勺
- 12. みりん----- 1 小勺
- 13. だし(かつお・昆布)----- 30 ml
- 14. 片栗粉----- 1/2 小勺
- 大さじ1/2の水で溶く。
- 15. 青じそ----- 1 枚
- 千切り。



(黄色 範囲内です)