



納豆バーグ

栄養士コメント

納豆に含まれる納豆菌は善玉菌の一つであり、熱に強く、加熱調理にも向いています。

納豆の粘りけがほどよく柔らかさを出してくれています。大根おろしと一緒に食べることで臭みを感じる事なくいただけます。



作り方

みじん切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをし、600w2分半電子レンジにかける。

ボウルに挽き肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる。

に と溶き卵、パン粉、ナツメグを入れ混ぜ合わせる。

に挽き割り納豆を入れ、手早く混ぜ合わせる。

手に油をつけ、形を形成する。

フライパンで中火で1分ほど焼き目をつける。ひっくり返し8分ほど弱火で蒸し焼きにする。

<タレ>

ハンバーグを焼いた後のフライパンに調味液を入れ、加熱させた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。

器に盛り付けて、大根おろしとネギをトッピングし、タレをかければ出来上がり。

成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	340	kcal
2. たんぱく質	19.5	g
3. 総脂質	20.1	g
4. 炭水化物	17.6	g
5. カルシウム	97	mg
6. リン	169	mg
7. 鉄	2.6	mg
8. マグネシウム	49	mg
9. ビタミンA	31	μg
10. ビタミンE	0.5	mg
11. ビタミンD	0.3	μg
12. ビタミンB1	0.34	mg
13. ビタミンB2	0.30	mg
14. ビタミンC	10	mg
15. 食物繊維	6.9	g
16. 食塩	1.1	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. 合い挽き肉	70	g
2. 玉葱・みじん切り	25	g
荒みじん切りにする。		
3. 鶏卵	15	g
4. パン粉	5	g
5. 塩(食塩)	0.3	g
6. こしょう		少々
7. ナツメグ		少々
8. 挽きわり納豆	20	g
9. オリーブ油	1	g

<調味液>

10. だししょうゆ	4.5	g
11. 料理酒	2.5	g
12. みりん	2	g
13. 水	25	g

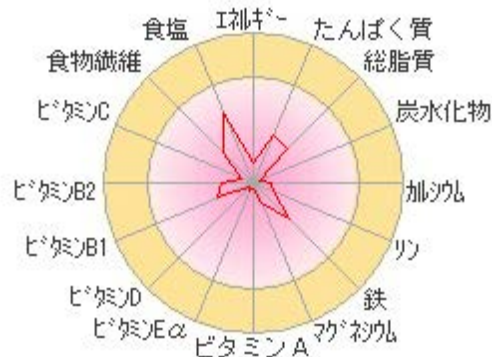
<水溶き片栗粉>

14. 片栗粉	1	g
15. 水	3	g

<付け合せ>

16. だいこん(おろし)	100	g
17. 万能ねぎ	1	g

小口切りにする。



(黄色い部分が範囲内です)