



# かさ増しハンバーグ

## 栄養士コメント

通常ハンバーグは合い挽き肉で作る事が多いですが、今回は鶏ひき肉を使用しています。軟らかく食べやすいです。野菜でかさ増しているため、カロリーを抑えつつ、満足感のある仕上がります。



## 作り方

- ①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。
  - ②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。
  - ③②に①の玉ねぎ、もやし、えのき、溶き卵、パン粉、ナツメグを入れ混ぜ合わせる。
  - ④手に油をつけ、形を形成する。
  - ⑥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>
- ①ハンバーグを焼いた後のフライパンにだし醤油、料理酒、みりんを入れ、さっと加熱する。水溶性片栗粉(今回は水3：片栗粉1の割合)を加え、とろみをつける。
- 器に添えの野菜、ハンバーグを盛り付け、タレをかける。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	220 kcal
2. たんぱく質	16.0 g
3. 総脂質	10.2 g
4. 炭水化物	15.9 g
5. カルシウム	41 mg
6. リン	184 mg
7. 鉄	1.8 mg
8. マグネシウム	40 mg
9. ビタミンA	87 μg
10. ビタミンEα	2.3 mg
11. ビタミンD	0.7 μg
12. ビタミンB1	0.24 mg
13. ビタミンB2	0.31 mg
14. ビタミンC	71 mg
15. 食物繊維	3.7 g
16. 食塩	0.8 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏ひき肉	60 g
2. 玉葱・みじん切り	25 g
荒みじん切りにする。	
3. えのきたけ	30 g
荒みじん切りにする。	
4. もやし	20 g
荒みじん切りにする。	
5. 鶏卵	15 g
1/3個程度	
6. パン粉	5 g
7. 塩 (食塩)	少々
8. こしょう	少々
9. ナツメグ	少々
10. オリーブ油	1 g
11. だししょうゆ	1 小サジ
12. 料理酒	1/2 小サジ
13. みりん	1/2 小サジ
14. 片栗粉	適宜
15. 水	適宜
16. レタス	30 g
手で食べやすい大きさにちぎる	
17. 赤ピーマン	30 g
2~3cmほどの長さに斜めにスライス	
18. スナックえんどう	30 g
筋取りし、茹でておく。	

