



# おろしがけ えのきハンバーグ

## 栄養士コメント

カロリーの高くなりがちなハンバーグですが、肉は鶏むねのひき肉を使用し、低カロリーなえのき、豆腐でかさ増ししています。ヘルシーだけど満足感の得られる一品です。下味はコショウとねぎの風味を生かし、減塩の工夫をしています。

## 作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで透明になるまで炒め、粗熱がとれるまで冷ます。
- ②ボールに鶏ひき肉、水気を切った木綿豆腐、えのき、①の玉ねぎ、ねぎ、卵、パン粉を加え、よく混ぜ合わせる。まんべんなく混ぜたら、形成する。
- ③熱したフライパンにサラダ油をいれ、②のハンバーグを両面焼く。
- ④お皿にハンバーグを盛り付け、上に大根おろしをのせ、ポン酢醤油をかける。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

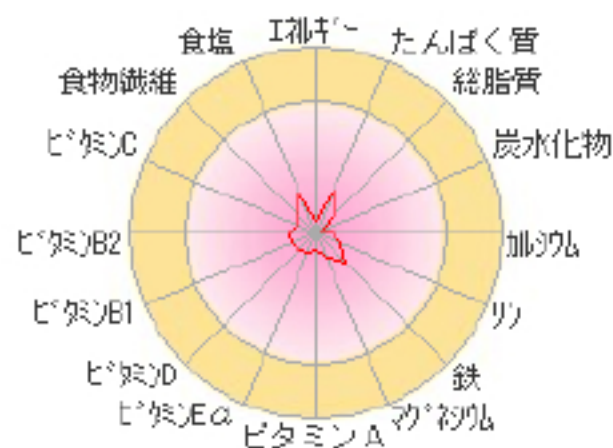
1. エネルギー	167 kcal
2. たんぱく質	14.4 g
3. 総脂質	9.1 g
4. 炭水化物	9.7 g
5. カルシウム	67 mg
6. リン	164 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	48 mg
9. ビタミンA	64 μg
10. ビタミンE α	0.9 mg
11. ビタミンD	0.9 μg
12. ビタミンB1	0.19 mg
13. ビタミンB2	0.22 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	3.1 g
16. 食塩	0.5 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏ひき肉	50	g
2. 木綿豆腐	30	g
3. えのきたけ	30	g
4. 玉葱	1/6	個
5. 万能ねぎ	10	g
6. 鶏卵	1/4	個
7. パン粉	1/2	大サジ
8. サラダ油		適宜
9. 大根	50	g
10. ぽん酢しょうゆ	1	小サジ
11. 万能ねぎ		適宜

盛り付け用



( — 範囲内です)