



主菜「ハンバーグ(おろしソース)」

人気メニューのハンバーグ。今回はさっぱりとしたおろしソースバージョンをご紹介します。野菜は電子レンジを活用して加熱することで、時短調理することも出来ます。是非一度お試し下さい。

作り方

ハンバーグ

玉葱はみじん切りにし、半透明になるまで蒸し、粗熱をとる。

パン粉に牛乳を加え、しっとりさせる。

ボウルに牛ミンチ、豚ミンチ、溶き卵、塩、コショウ、ナツメグを入れ、よくこねる。玉葱と を加え、さらによくこねる。

をお好みの大きさに丸める。

170℃のオーブンで15～16分蒸し焼きにする。中まで火が通っているか確認。フライパンで焼いてもOK。

おろしソース

しめじは食べやすい大きさにカットし、茹でる。

青ネギは小口切りにする。

大根をすりおろし、大根おろしを作る。

を混ぜ合わせ、ポン酢で味付けをする。

添え

キャベツと人参は一口大にカットし、蒸す。(生のまま千切りにして添えてもOK)

すべてをお皿に盛り付けて、完成。

材料(1人前)	
ハンバーグ(おろしソース)	
牛ミンチ	20g
豚ミンチ	20g
玉葱	60g
鶏卵	10g
パン粉	5g
牛乳	5g
塩	0.2g
コショウ	0.1g
ナツメグ	0.1g
油	2g
大根	50g
しめじ	25g
ポン酢	10g
青ネギ	5g
キャベツ	40g
人参	20g
胡麻ドレッシング	5g

じゃが芋おかか煮	
じゃが芋	60g
オクラ	20g
花かつお	1g
濃口醤油	3g
みりん	2g
出汁	30g

小松菜とエビのソテー	
小松菜	50g
むきえび	20g
濃口醤油	2g
砂糖	2g
マーガリン	2g

かき玉汁	
鶏卵	30g
みつ葉	3g
淡口醤油	4g
塩	0.4g
出汁	120g
片栗粉	1g

ごはん	150g
-----	------

副菜「じゃが芋おかか煮」

かつおの風味を活かした一品です。仕上げの花かつおを投入したら、煮込まずに火を止めると苦味が出にくいです。じゃが芋を長芋などの他の芋に変更しても美味しく召し上がれます。

<減塩のポイント> 醤油は最後に入れて味付けすることです。中が薄味でも表面に味がついていれば美味しいと感ずることが出来ます。

作り方

じゃが芋は皮を剥き、お好みの大きさに切る。
オクラはヘタの固い部分は取り除き、まな板で塩もみ洗いし、下茹でする。
鍋に出汁+砂糖を合わせ、 を入れて10分煮る。淡口醤油を加える。
じゃが芋が軟らかくなったら を入れ、花かつおを入れたら火を止めて、30分ほど置く。

副菜「小松菜とエビのソテー」

小松菜以外にも、ホウレン草やチンゲン菜などの他の野菜でも合います。

作り方

小松菜を食べやすい大きさに切る。エビはサッと湯通しする。
熱したフライパンにマーガリンを入れ、エビを炒める。
に小松菜を入れ、一緒に炒める。
最後に砂糖と醤油で味付けをする。

食べる順番を意識していますか？

赤(主菜)・黄(主食)・緑(副菜)を揃え、3食バランスよく食べることが基本です。3食に分けて均等に食べることが大切です。食べる順番も重要です。食物繊維の多い野菜・海草・きのこ類の料理から食べ始めましょう。満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防ぐと共に、後から食べる糖質の分解・吸収が遅れ、食後の急激な血糖値の上昇を抑制します。また、食物繊維の多い食品はコレステロールを下げるのにも効果的です。

じゃが芋おかか煮

小松菜とエビのソテー

副菜(食物繊維、ビタミン、ミネラル)



主菜(たんぱく質)



主食(炭水化物(糖質))



ごはん

かき玉汁

ハンバーグ
(おろしソース)

エネルギー649kcal 蛋白質27.4g 脂質18.7g 炭水化物91.0g 塩分3.1g