



主菜「きのこハンバーグ」

ふわっとやわらかい大人気のハンバーグです。
きのこのデミグラスソースがハンバーグとよく合います。
やわらかく仕上がるコツを伝授します。

■作り方

- ①牛ミンチ、豚ミンチ、塩、コショウ、ナツメグを入れて混ぜ合わせる。
※合いびき肉ではなく、豚ミンチと牛ミンチをそれぞれ合わせる事で縮むのをふせぎ、ジューシーに仕上がります！
- ②玉葱はみじん切りにしてよく炒める。
- ③①と②とaを入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
※粘りを出すのがやわらかく仕上がるコツ！
※つなぎのパン粉は肉に対して20%がオススメ！
- ④油をひき、表面に焼き目がつくように両面焼いた後、蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ⑤bを火にかけてろみがつくまで煮つめる。
- ⑥添え野菜のジャガイモと人参はくし切りにし、茹でる。
- ⑦ハンバーグを皿に盛り、⑤のソースをかける。添え野菜を盛り付ける。

材料(1人前)

■きのこハンバーグ

牛ミンチ	20g
豚ミンチ	30g
塩	0.2g
コショウ	0.1g
ナツメグ	0.1g
玉葱	60g
卵	10g
パン粉	10g
牛乳	5g
油	2g
シメジ	25g
コンソメ	0.3g
ケチャップ	4g
ウスターソース	2g
デミグラスソース	3g
水	15g
ジャガイモ	40g
人参	20g

a

b

■大根オクラのおかか煮

大根	60g
オクラ	20g
かつおぶし	1g
淡口しょうゆ	3g
砂糖	2g
出汁	30g

■チンゲン菜のソテー

チンゲン菜	50g
コーン(缶詰)	20g
無塩マーガリン	2g
塩	0.2g

■卵とわかめのスープ

わかめ(干し)	1g
卵	30g
コンソメ	2g
コショウ	0.1g
淡口しょうゆ	2g
水	150cc

■ご飯 150g

チンゲン菜のソテー

大根オクラのおかか煮



きのこハンバーグ

ご飯

卵とわかめのスープ

毎食3色(赤・黄・緑)

そろっていますか？

栄養バランスを整えましょう！

宮地病院 栄養科

副菜「大根オクラのおかか煮」レシピのポイント

夏野菜の一つでもあるオクラを使った一品です。かつおぶしと一緒に煮込む事で旨味が出て、醤油や砂糖などの調味料の使う量を減らす事ができます。

■作り方

- ①大根は食べやすい大きさに切る。
- ②出汁・砂糖で大根とオクラを煮込み、ある程度火が通ったら醤油を入れてやわらかくなるまで火を通す。
- ③最後にかつおぶしを入れて火を消し、味をなじませる。

副菜「チンゲン菜のソテー」レシピのポイント

チンゲン菜はかるく火をとおす程度にしましょう。コーンと合わせて彩りよく、また”噛む”ことを意識したレシピになりました。噛む回数が増えると歯に良いだけでなく、満腹感も得られやすくなります。

■作り方

- ①チンゲン菜はざく切りにし、無塩バターで炒める。
- ②コーンを入れて、塩で味をととのえる。

熱中症予防に夏野菜を!!

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱をからだの中からクールダウンしてくれます。また、皮膚や粘膜を保護し、ウイルスから身体を守り夏風邪にも効果的なビタミンAが多く含まれています。暑い夏をのりきるために、ぜひ夏野菜をとりましょう。

☆今回紹介したレシピの中の夏野菜☆



とうもろこし

粒の皮は、**セルロース**という整腸作用のある食物繊維でできています。胚芽の部分には、コレステロールを下げる働きがある**リノール酸**が含まれています。



胚芽



オクラ

ネバネバの成分は、**ペクチン**と**ムチン**です。**ペクチン**は水溶性食物繊維で、コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。**ムチン**は胃の粘膜を保護し、整腸の働きがあります。

その他の夏野菜も紹介！下記イラストの「実」を食べるものが夏野菜

トマト



ビタミンHやビタミンPなど、特殊なビタミンあり！
ビタミンH…肌荒れを防ぐ
ビタミンP…毛細血管を強化して皮膚に栄養成分を送る

きゅうり



水分が96%含まれており、野菜の中でもナンバー1☆

ピーマン



ビタミンC含有量はトップクラス！
レモン果汁の約1.5倍

なす



鮮やかな色はナスニンという成分で、視力の改善に効果的！

ゴーヤ(にがうり)



苦味成分の**モモルデシン**は、食欲を増進させる効果あり！

エネルギー627kcal 蛋白質25.3g 脂質19.5g 炭水化物90.1g 塩分3.7g