

# 豆腐ハンバーグ、磯香和え、さつま汁



## 《ご飯》

材料 1人分	
米	1/2合

1人分の栄養量	
エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
塩分	0.0g

## 《豆腐ハンバーグ》

材料 1人分	
木綿豆腐	30g
パン粉	5g
豚挽き肉	40g
卵	10g
食塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	15g
油	小さじ1/4
☆たれ	
ケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1
水	小さじ2
マッシュルーム	8g
トマト	30g

1人分の栄養量	
エネルギー	184kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	10.2g
塩分	0.8g

### 〔作り方〕

- ① 豆腐は泡だて器などを使って滑らかにする。パン粉を加え、水分を吸わせるようにふやかしておく。
- ② 豚挽き肉・卵・塩・こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ みじんぎりにした玉ねぎを加え混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱して、人数分に等分した③の形を整えて焼く。(途中で50ccの水を加えて蒸し焼きにする)
- ⑤ お皿にハンバーグにたれをかけ、くし型に切ったトマトを盛り付ける。

### ☆たれ☆

ハンバーグを焼いたフライパンの焦げをざっと取り、ケチャップ、中濃ソース、水を加えて煮詰める。マッシュルームも加えてできあがり。



ハンバーグのタネを全て豚ひき肉にした場合、1人分のエネルギー量は、230kcalになります。

お肉の半量を豆腐にするだけで、45kcalのエネルギーカットにつながり、ヘルシーな献立になります。



## 《磯香和え》

材料 1人分	
ほうれん草	30g
にんじん	10g
もやし	20g
のり	0.5g
しょうゆ	小さじ1/2

1人分の栄養量	
エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.2g
塩分	0.5g

### [作り方]

- ① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。にんじんは千切りにして、もやしと茹でる。
- ② 野菜の水気を切り、細かくちぎったのりと和えて、食べる直前にしょうゆをかける。



## 《さつま汁》

材料 1人分	
大根	20g
にんじん	10g
こんにゃく	8g
ごぼう	8g
さつまいも	20g
油揚げ	3g
干しいたけ	1g
ねぎ	8g
サラダ油	小さじ1/2
だし汁(かつお節・昆布)	150ml
味噌	8g

1人分の栄養量	
エネルギー	105kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.6g
塩分	1.2g

1食分の栄養量	
エネルギー	557kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	14.4g
塩分	2.4g

### [作り方]

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは薄切り、ごぼうはさがき、さつまいもは皮をよく洗って厚切り、油揚げは細切り、干しいたけは水で戻して細切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、大根・にんじん・こんにゃく・ごぼう・さつまいも・干しいたけを油が回るまで炒める。
- ③ だし汁を加えて、具が煮えたら油揚げ・ねぎを加える。
- ④ 火を止めて味噌をといてできあがり。

