

やきつべ減塩長寿食レシピ

煮込みハンバーグ



エネルギー
264Kcal



たんぱく質
16.7g



脂質
13.7g



塩分
1.6g



●材料 (4人分)

牛もも挽き肉	160g	卵	20g
豚挽き肉	120g	塩	小さじ 2/5
玉ねぎ A	120g	胡椒	少々
生パン粉	40g	サラダ油	16g
牛乳	40g		

※煮込み用ソース

人参	40g	砂糖	小さじ 1 弱
ピーマン	1 個	水	100cc
玉ねぎ B	小 1 個		
ケチャップ	大さじ 2 弱		
ウスターソース	大さじ 1.5		

●作り方

- ① 玉ねぎ A はみじん切りにし、油少々で炒め冷ましておく。生パン粉と牛乳を合わせておく。
- ② ボールに牛もも挽き肉と豚挽き肉、①と卵、塩、胡椒を加えよく練り 4 つに丸める。
- ③ ピーマン、人参、玉ねぎ B はせん切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、ハンバーグを両面焼き、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水、③の野菜を加え中火から弱火で 10 分程度煮込む。全体にトロミがでてきたら火を止める。

★ワンポイントアドバイス

【大さじ 1 杯の塩分】

- ・ケチャップ (0.5g)
- ・ウスターソース (1.5g)
- ・醤油 (2.6g)
- ・味噌 (1.5g)
- ・ポン酢 (1.5g)
- ・塩 (18g)



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

