

やきつべ減塩長寿食レシピ

ハンバーグきのこおろしソースかけ



エネルギー
249Kcal



たんぱく質
17.2g



脂質
13.9g

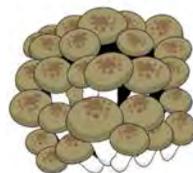


塩分
1.5g



●材料 (4人分)

牛もも挽き肉	160g	(ソース)	
豚挽き肉	120g	醤油	20g
玉ねぎ	120g	酒	大さじ1強
生パン粉	40g	しめじ	100g
牛乳	40g	大根	160g
卵	20g		
塩	小さじ2/5		
胡椒	少々		
サラダ油	16g		



●作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、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 しめじは石づきを取り、小房に分けておく。大根はおろして余分な水分は切っておく。
- ④ フライパンに油を入れ、ハンバーグを両面焼き、水(分量外)を1cmの高さまで加え蓋をして、中火で10分程度蒸し焼き、残り2分程前にしめじをフライパンの空いている所に加えて更に加熱し、焼き上げる。
- ⑤ ハンバーグを皿に盛り付けたら、しめじに調味料と大根おろしを加えて一煮たちさせ、きのこおろしソースをハンバーグにかける。彩りに青みの香味野菜を刻んでも良い。

★ワンポイントアドバイス

定番のハンバーグも、計量した調味料に大根おろしや季節のきのこや野菜を加えることでカサが増し、ハンバーグ全体にソースがかかって食べやすくなります。野菜に含まれるカリウムは、体外に塩分を排出する働きがあります。積極的に摂取しましょう。

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

