

煮込みおからハンバーグ ～減塩は子どもの時から～



材料(2人分) ※小=小さじ 大=大さじ				
合い挽き肉	120g		キャベツ	160g
おから(生)	40g		ブロッコリー	B 40g
卵	1個		しめじ	
塩・こしょう	少々		人参(型抜き)	20g
玉ねぎ	30g		ホールトマト缶	200g
人参	20g		サラダ油	小1
ピーマン	20g	A	水	300ml
エリンギ	20g		コンソメ顆粒	小1
しめじ	20g		ローリエ	½枚
生姜	6g		粗挽きこしょう	少々

準備



Aの食材を全てみじん切りにし、生姜はすりおろしておきます。



Bのキャベツはざく切りにし、しめじは石づきを取りほぐします。ブロッコリーは小房に分け、人参は型抜きをして茹でておきます。



①

ボウルに挽き肉とおからを入れ粘りが出るまで混ぜ、塩こしょうを入れます。



②

卵はよく溶き、数回に分けて入れます。



③

みじん切りにしたAと生姜を入れてよくこねます。



④

フライパンに油をひき、種を6つ程度の小判型にし両面各2～3分焼きます。



⑤

鍋に分量の水を沸かし、コンソメを加えます。



⑥

焼いたハンバーグを入れ、火が通ったらあくをとります。



⑦

キャベツ、しめじ、ホールトマト、ローリエを入れます。



⑧

弱火で10～15分ほど少しとろみが出るまで煮込みます。



⑨

器に盛り付け、ブロッコリー、人参を添え、お好みで粗挽きこしょうで味を調えます。

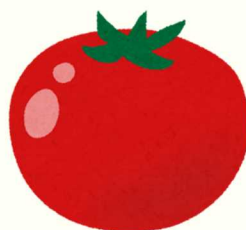


「大牟田市 減塩料理 レシピ動画」で検索
または二次元バーコードでアクセス！



○香味野菜の生姜や香辛料のこしょうを使用し、味にアクセントを付けることで減塩につながります。

○トマトには余分な塩分を排出する働きを持つカリウムが豊富に含まれています。



1人分の栄養量
エネルギー 300kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 19.1g
炭水化物 19.8g
食塩相当量 1.2g
食物繊維 8.2g

