

【第12回目／平成24年3月号】

*野菜たっぷりハンバーグ

平成22年国民健康・栄養調査の結果によりますと、成人の野菜摂取量は281.7g、緑黄色野菜93.3g、淡色野菜188.4gといずれも前年度に比べて減少しています。

成人の1日当たりの野菜摂取量は350gです。毎食摂取しなくては、1日の必要量を満たすことが出来ませんので、野菜は欠かさず摂取するよう心がけましょう。

子供が嫌いな野菜、人参・ピーマンを加え、さらに、ごぼうのささがきを加えて食物繊維を増やし、また、豆腐を加えることによって、カロリーを控えました。

ハンバーグソースも、和風に仕上げ一般的なハンバーグと比較すると、約140kcal カロリーを抑え、大根おろしをのせてあっさりしていますので、ぜひお試しください。



野菜たっぷりハンバーグ

材 料(4人分)

・合いびき肉	200g	・しそ	4枚	
・豆腐	150g	・大根おろし	100g	
・玉ねぎ	100g	A {	酒	大さじ2
・人参	40g		みりん	大さじ2
・ピーマン	30g		醤油	大さじ2
・ごぼう	100g	添え野菜		
・卵	1個	{	サラダ菜	8枚
・塩	小さじ1/5		ズッキーニ	1/2本
・ナツメグ	少々		かぼちゃ	120g
・コショウ	少々		トマト	8個

≡作り方≡

1. 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして水気を切る。
2. 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
3. ボウルに挽き肉、水切りした豆腐と卵、2の野菜と塩、コショウ、ナツメグを加えよく混ぜ合わせ、4等分して形を作る。
4. フライパンに油を熱し、ハンバーグを入れて弱火でゆっくり火を通す。
5. かぼちゃとズッキーニを焼き、火が通ったら取り出す。
6. フライパンに、Aの調味料を加えアルコール分をとばしてソースを作る。
7. ハンバーグと野菜を盛り付けソースをかけていただく。

カロリーと塩分

カロリー	298kcal
タンパク質	16.4g
炭水化物	13.7g
脂質	23.7g
カルシウム	104mg
塩分	1.7g

