

あっさりジューシーきのこのハンバーグ



栄養成分 (1人分)	
エネルギー	230kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	15.0g
炭水化物	6.5g
食物繊維	1.2g
カルシウム	36mg
鉄分	1.7mg
塩分	1.0g

材料 (4人分)

合いびき肉	250g	サラダ油	小さじ1
絹ごし豆腐	150g	砂糖	小さじ2
しめじ	40g	しょうゆ	小さじ2
えのき	40g	中濃ソース	小さじ2
玉ねぎ	20g	トマトケチャップ	大さじ1
卵	1個	酒	大さじ1
塩	少々 (0.5g)		

作り方

1. 絹ごし豆腐は泡だて器でかき混ぜ、溶いた卵を加え、混ぜ合わせる。
2. しめじ、えのき、玉ねぎはみじん切りにする。たれの材料をよく混ぜ合わせる。
3. ハンバーグのタネの材料を全て合わせよく練る。4等分にして成形する。
4. フライパンにサラダ油を敷き、3を入れて中火で熱し、両面を焼く。ふたをし、2~3分蒸し焼きにする。
5. たれの材料をフライパンに入れて煮詰める。4のハンバーグにたれをかけてできあがり。

栄養のおはなし

今月は、豆腐ときのこが入ったヘルシーなハンバーグです。合いびき肉を使うと脂質が高めになりますが、ひき肉を減らして、豆腐を加えると、脂質が抑えられます。

また、きのこ類には、水溶性の食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維は、食後血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

水溶性食物繊維が豊富な食品には、果物や海藻、こんにゃくなどがあります。