

【ヘルシーハンバーグきのこソース】レシピ

【材 料 (4人分)】

豚ひき肉	200 g
木綿豆腐	120 g
玉ねぎ	120 g
エリンギ	80 g
しょうが	12 g
〔塩	小さじ 1/4
〔こしょう	少々
サラダ油	小さじ 2
人参	40 g
えのき茸	40 g
生しいたけ	60 g
ぶなしめじ	60 g
きぬさや	20 g
サラダ油	小さじ 2
〔だし汁	200 cc
〔醤油	大さじ 2
〔みりん	大さじ 1
片栗粉・水	各大さじ 1



栄養価<1人分>

エネルギー	226.0kcal	たんぱく質	14.4g
脂 質	13.2g	食 塩	1.7g

きのこはおいしいね！
よく噛んで食べよう！



【作り方】

- ① 豆腐はペーパータオルで包んで1分間電子レンジで加熱してからくずし、冷ましておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして皿に広げ、ラップをかけずに電子レンジで1分間加熱して冷ます。
- ③ エリンギ・しょうがはそれぞれみじん切りにする。
- ④ ひき肉に①②③と塩・こしょうを加えてよくこね、4等分して小判形に丸める。
- ⑤ フライパンを熱し油を入れてハンバーグを並べ、焦げ目がついたら裏返し弱火にして中まで火を通す。
- ⑥ えのき茸は根元を切り落として半分に切り、ほぐす。
- ⑦ 人参は千切り、生しいたけは石づきを切って薄切り、しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ⑧ きぬさやは色よく茹で、細切りにする。
- ⑨ 鍋に油を入れて火にかけ⑥⑦を軽く炒め、しんなりしたら、だし汁と調味料を加えてさっと煮、最後に水溶き片栗粉で仕上げる。
- ⑩ 皿にハンバーグを盛り付け、⑨のきのこソースをかけ、きぬさやを飾る。

★ポイント★～メタボ予防にお勧めのメニュー～

- ・きのこ類に多く含まれる食物繊維は、血中のコレステロールの吸収を阻害して体外に排泄する働きがあります。
- ・ハンバーグに豆腐を使うことで、エネルギーや脂質が控えられます。