

東区

ごはん 豆腐ハンバーグ
れんこんとひじきのごまマヨ和え 夏のスープ



献立作成：東区すこやか食生活推進リーダー、東区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：647kcal
たんぱく質：21.0g
脂質：23.5g
炭水化物：84.8g
塩分：2.5g
野菜の使用量：156g

主食 ごはん 1人分 150g

主菜 豆腐ハンバーグ

材料（2人分）

木綿豆腐 1丁(300g)
たまねぎ 中1/4個(50g)
乾しいたけ 2枚
乾燥おから 大さじ2
片栗粉 小さじ4
オリーブ油 小さじ2

えのきあん

えのきたけ(味付瓶詰) 大さじ2
A 片栗粉 小さじ1/2
水 大さじ2
青じそ 2枚

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れ、電子レンジで約5分加熱し、しっかり水気を切る。
- ② 耐熱容器にみじん切りにしたたまねぎを入れて軽くラップをし、電子レンジで約2分加熱する。
- ③ 乾しいたけを水で戻し、みじん切りにする。
- ④ ボウルに粗熱をとった①、②、③、乾燥おから、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、小判型に成形する。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、④を焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 小鍋にAを入れてよく溶かし、えのきたけを入れ、火にかける。混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
- ⑦ 焼いたハンバーグを皿に盛り、⑥のえのきあんをかけ、せん切りにして水にさらした青じそをのせる。



* 乾しいたけの戻し汁は、煮物などに使うとよい。

副菜 れんこんとひじきのごまマヨ和え

材料（2人分）

れんこん	100g
ひじき	大さじ1弱
パプリカ(赤)	10g
A	
すりごま	小さじ1
マヨネーズ	小さじ4
わさび	お好みの量

作り方

- ① れんこんを薄いいちょう切りにし、水にさらす。
ひじきは水で戻す。
パプリカは3～4cm長さの細切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、れんこんをゆでる。
ゆであがる直前にひじき、パプリカを加え、
さっと火を通し、ざるに上げる。
- ③ ボウルにAを合わせ、
粗熱のとれた②を加えて和える。

汁物 夏のスープ

材料（2人分）

ベーコン	1枚
たまねぎ	中1/4個(50g)
なす	中1/2個(40g)
チンゲンサイ	60g
みそ	大さじ1
水	1・1/2カップ

作り方

- ① ベーコンは細切り、たまねぎは薄切り、
なすは斜め薄切り、チンゲンサイは4cm長さに切る。
- ② 鍋に水を入れ、①を入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、みそを加える。

★減塩のポイント

● 豆腐ハンバーグ

ハンバーグ自体に下味をつけていません。えのきあん、添えてある青じその香りとともに食べていただきます。青じそは、こねぎ、しょうが、わさびに代えても美味しくいただけます。

● れんこんとひじきのごまマヨ和え

マヨネーズのコク、すりごまやわさびの香りにより、塩分量が少なくても美味しくいただけます。

● 夏のスープ

ベーコンを使い、コクをプラスしています。

この献立の中では一番塩分量が多いですが、
主菜の豆腐ハンバーグがやさしい味つけですので、
メリハリがつくように考えました。

