

●簡単！はんぺんバーグ定食



栄養価（1人分）

エネルギー：710kcal
たんぱく質：26.9g
脂 質：23.6g
炭水化物：89.2g
食塩相当量：2.7g

1人分の野菜

176g



主食 ごはん 1人分 150g

主菜 はんぺんバーグ



1人分の食塩相当量 1.5g

材料（2人分）		下準備
はんぺん	1枚	
鶏ひき肉	150g	
えのきたけ	1/2袋	みじん切り
A 枝豆(冷凍)	20g	
みそ	大さじ1/2	
料理酒	小さじ1	
油	小さじ1	
かぼちゃ(冷凍)	4切れ	
ブロッコリー(冷凍)	4房	
B カレー粉	小さじ1/2	
マヨネーズ	大さじ1	
牛乳	小さじ1	

作り方
① ビニール袋にはんぺんを入れて軽くつぶし、Aを加えてまとまるように揉む。
② ①を4等分にして小判型に丸める。
③ フライパンに油を熱し、②の両面がきつね色になるまでふたをして中火で焼く。
④ かぼちゃとブロッコリーはラップをして、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
⑤ Bを混ぜ、ソースを作る。
⑥ 器に③、④を盛り付け、⑤のソースを野菜の付け合わせに添える。
※ えのきたけの代わりに、他のきのこやささがきごぼうを入れても美味しいです。

副菜

トマトサラダ



材料(2人分)		下準備
トマト	1/2個(100g)	食べやすい大きさに切る
たまねぎ	1/10個(20g)	うす切り
大葉	2枚	細切り
サニーレタス	1枚	一口大にちぎる
A		
レモン汁	小さじ1	
オーブオイル	小さじ1	
めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ1	
こしょう	少々	

作り方

- ① たまねぎを水にさらし(5~10分程度)、水気をきる。
- ② ボウルにAを入れよく混ぜ、①、トマト、大葉を和える。
- ③ 器にサニーレタスを敷き、②を盛りつける。

副菜

さつまいもの豆乳スープ



朝食にもおすすめ！

材料(2人分)		下準備
さつまいも	中1/4本 (60g)	いちょう切り
にんじん	1/8本(20g)	いちょう切り
たまねぎ	1/4個(50g)	うす切り
バター	小さじ1	
水	1/2カップ	
顆粒コンソメ	小さじ1	
豆乳	1カップ	
こしょう	少々	

作り方

- ① 鍋にバター、さつまいも、にんじん、たまねぎを入れ、たまねぎが半透明になるまで中火で炒める。
- ② 水と顆粒コンソメを入れ、蓋をして具材が軟らかくなるまで煮る。
- ③ 豆乳を加えて沸騰直前で火を消し、こしょうをふる。

★はんぺんバーグ

はんぺんを使うことで、簡単にふわふわでボリュームのあるハンバーグができます。冷めてもおいしいので、お弁当にもぴったりです。付け合わせを大根おろしとポン酢に変えると、さっぱりといただけます。

★さつまいもの豆乳スープ

豆乳とバターのコクで塩分控えめでも美味しいいただけます。
豆乳の代わりに牛乳でもOK！
具材に季節の野菜をたくさん取り入れて楽しみましょう。

