

## ●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
<b>A</b> 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	
カレー粉	小さじ 1/2	
<b>B</b> 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
	オリーブオイル	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くいただけます。  
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。

