

野菜を
手軽に

お弁当にもぴったり♡

はんぺんバーグ

材料(2人分)

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

組合せで栄養バランス
をアップしよう!



組合せレシピ



作り方

1人分 エネルギー：312kcal たんぱく質：19.5g 脂質：16.3g 炭水化物：18.8g 食塩相当量：1.5g 野菜量：70g

- ① えのきたけは石づきを取り、みじん切りにする。
- ② ビニール袋にAを入れ、まとまるように揉む。
- ③ ②を4等分にして小判型に丸め、油を熱したフライパンできつね色になるまでふたをして焼く。

- ④ Bはラップをして、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
- ⑤ 器に③、④を盛り付け、Cを混ぜたソースを野菜の付け合わせに添える。

レシピ作成：西区 すこやか食生活推進リーダー・地域支えあい課 2603

