

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

部門② 透析期  
ご飯がすすむ 減塩レシピ

氏名：最所春香

所属：株式会社トマーレ  
げんき化計画事業部

## 薬味たっぷりハンバーグ



### ● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 250 (kcal)
- たんぱく質： 14.5 (g)
- カリウム： 377 (mg)
- リン： 128 (mg)
- 食塩： 0.8 (g)

● 作業時間 25 (分)

● 価格(1食あたり) 114 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

【肉だね】	
合い挽き肉	60g
玉ねぎ	30g
生姜	3g
大葉	1枚
木綿豆腐	30g
パン粉	大2(6g)
水	大1/2(7.5g)
こしょう	少々
片栗粉	小1
調合油	適量
【ソース】	
★濃口醤油	小2/3(4g)
★本みりん	小1(5g)
★料理酒	小1/2(2.5g)
大根(おろし)	20g
レモン汁	小1/2(2.5g)
【付け合わせ】	
レモン	輪切り1枚(10g)
キャベツ	15g

#### 作り方

- ①木綿豆腐→キッチンペーパーでくるみ、おもしろして水気を切る  
玉ねぎ→みじん切りにし、茹でて水気を絞る  
大根→おろして水気をかるく絞る  
生姜→みじん切り  
大葉→飾り用に少量千切りに、残りはみじん切り  
パン粉と水は合わせておく。
- ②ボウルにひき肉とこしょうを入れ、粘りがでるまでしっかりとこねる。  
粘りがでたら、豆腐と片栗粉を入れて混ぜる。さらに玉ねぎ、生姜、大葉、パン粉、入れて混ぜ、俵型に成型する。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を両面焼く。焼き色がついたら水(分量外)を少量入れ、蓋をして蒸し焼きにする。焼けたら取り出しておく。
- ④【ソース】③のフライパンに★と大根おろしを入れる。ひと煮たちさせ、火を止めてレモン汁を加える。
- ⑤【付け合わせ】キャベツは千切りにして、水にさらす。レモンは輪切にする。
- ⑥皿にハンバーグを盛り付け、上からソースをかけて大葉をのせる。付け合わせのレモンとキャベツをそえる。

### ● アピールポイント

#### ★調理のポイント★

- ・肉だねに豆腐と玉ねぎを入れることで少量のお肉でも満足感アップ！
- ・肉のつなぎは卵を使わず片栗粉で代用しリンを抑えました。
- ・ソースに入れるレモン汁は酸味を生かすために火を止めて一番最後に入れましょう。

#### ★レシピのポイント★

減塩の基本である、薬味や酸味のある食材をふんだんに使用したハンバーグです。  
レモンの酸味がポイントのさっぱりとした味付けに仕上げました。

