

2部 『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

おろし入りハンバーグ



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	228	(kcal)
・たんぱく質:	10.1	(g)
・カリウム:	399	(mg)
・リン:	96	(mg)
・食塩:	0.6	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	200	(円)

🍲 材料

豚ひき肉	60g
大根	50g
片栗粉	3g
こしょう	0.01g
人参	30g
調合油	2g
ポン酢	6g
マヨネーズ	8g
しょうがおろし	1g

🍳 作り方

- ① 大根はすりおろし、水気を絞る。付け合わせの人参は5mmの厚さの輪切りにする。
- ② 豚ひき肉に①の大根おろし、こしょう、片栗粉を加えて粘りがでるまでよくこねる。
- ③ フライパンに油を熱し、ハンバーグに焼き目をつける。同時に人参も焼く。
- ④ ハンバーグをひっくり返し、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ ポン酢、マヨネーズ、おろししょうがをよく混ぜソースをつくる。
- ⑥ 皿にソテー人参とハンバーグを盛り付け、ソースをかける。仕上げにこしょうをふる。

アピールポイント

ふわふわしっとりハンバーグ！

料理工程で蒸したり、大根おろしと片栗粉を加えることでふわふわでしっとりなハンバーグに仕上がります。

ソースの量で塩分の調整が可能になります。

