# **養士 おすすめメニュ**



主食:ごはん

▮主菜:和風豆腐ハンバーグ 副菜:小松菜としめじの炒め物 汁物: 具だくさんみそ汁

エネルギー:533Kcal たんぱく質: 19.0g 脂質:16.0g

■ 塩分:3.0g





## 和風豆腐ハンバーグ

〈材料〉 (4人分) 豚ひき肉(赤身) 160 g 大さじ1/2 味噌 小さじ1/5 こしょう おろししょうが ルカ 小さじ1/2 木綿豆腐 160 g 玉ねぎ 30g えのきたけ 40 g サラダ油 れんこん 大さじ1 80g キャベツ 80 g にらにんじん 20 g 20 g かいわれ大根 適量 ポン酢 大さじ2 野菜用【ごま油塩 小さじ1 小さじ1/4

#### 〈作り方〉

- ① 木綿豆腐は15分ほど水切りをする。えのきたけは5mm位に切る。 玉ねぎはみじん切りにする。

- 玉ねぎはみじん切りにする。
  ② れんこんは8mm厚さに切る。
  ③ ボウルにひき肉を入れて、Aの調味料をよく混ぜる。
  ④ 粘りが出たら、①を加えて混ぜる。
  ⑤ 等分に分け、平らな楕円形にし、真ん中を少しくぼませる。
  ⑥ フライパンにサラダ油を温め、⑤を入れて中火強で焼く。
  焦げ目がついたら、裏返しにし、隙間にれんこんを置く。蓋をして蒸し焼きにする。
  ⑦ キャベツは太めの干切りにし、にら・にんじんは食べやすい長さに切る。
  熱湯にさっとくぐらせ湯を切り、ごま油と塩をかける。
  皿にハンバーグと付け合せの野菜を盛りつける。半分に切ったかいわれを添えて ポン酢をかける。

ハンバーグのタネにえのきを混ぜることでふわっとした食感

仕上げにポン酢を使用することでさっぱりといただけます♪

エネルギー 185kcal たん白質 11.6g 脂質 11.8g 塩分 1.5g



### 小松菜としめじの炒め物

〈材料〉 (4人分) 小松菜 120g しめじ 80g にんにく 1かけ サラダ油 大さじ1 塩 小さじ1/4 こしょう 適宜

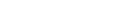
#### 〈作り方〉

① 小松菜は茹でて、2cm程度に切る。

しめじは石づきを取り除いて小房にほぐす。にんにくはみじん切りにする。 フライパンに油をひいて、にんにくを炒め、香りが出たら①の小松菜と しめじを入れて軽く炒め、塩、こしょうで調味する。







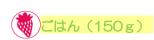
具だくさんみそ汁 <材料> (4人分) 大根 80g 40 g にんじん こんにゃく 40g 20g ごぼう 甲芋 80g ねぎ 20g だし汁 4カップ みそ 大さじ2

① 大根、にんじんはいちょう切りにする。

塩分 0.4 g

- ②こんにゃくは短冊切りにし、ゆがいておく。
- ③ ごぼうは笹がきに切る。
- ④ 里芋は皮をむき一口大に切る。⑤ ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 鍋にだし汁と具を入れ、柔らかくなるまで煮る。 みそを加えて火を止める。ねぎを飾る。

エネルギー 28kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.5g 塩分 1.1 g





エネルギー 43kcal たん白質 1.9g 脂質 3.2g

鹿沼市健康課