

栄養士おすすめメニュー



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

- <作り方>
- 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。
 - れんこんは8mm厚さに切る。
 - ボウルにひき肉を入れて、Aの調味料をよく混ぜる。
 - 粘りが出たら、①を加えて混ぜる。
 - 等分に分け、平らな楕円形にし、真ん中を少しくぼませる。
 - 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。
 - キャベツは太めの千切りにし、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とした食感に◎
 仕上げにポン酢を使用することでさっぱりいただけます♪

エネルギー 185kcal たんぱく質 11.6g 脂質 11.8g 塩分 1.5g

小松菜としめじの炒め物

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

- <作り方>
- 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。



エネルギー 43kcal たんぱく質 1.9g 脂質 3.2g 塩分 0.4g

具だくさんみそ汁

材料 大根 にんじん こんにゃく ごぼう 里芋 ねぎ だし汁 みそ	(4人分) 80g 40g 40g 20g 80g 20g 4カップ 大さじ2
---	---

- <作り方>
- 大根、にんじんはいちょう切りにする。
 - こんにゃくは短冊切りにし、ゆがいておく。
 - ごぼうは笹がきに切る。
 - 里芋は皮をむき一口大に切る。
 - ねぎは小口切りにする。
 - 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 1.1g

ごはん (150g)

