北出病院　管理栄養士が教える

おいしい★ヘルシーレシピ

2015年12月号

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	235kcal
たんぱく質	15.1g
塩分	0.9g

れんこん入りハンバーグ

材料1人分

合挽き肉……60g
れんこん……20g
玉葱……20g
（A）
パン粉……大さじ1.5
牛乳……大さじ0.5
片栗粉……小さじ1/2
マスタード……小さじ1/2
こしょう……少々
サラダ油……小さじ1/2
酒……小さじ1

まいたけ……30g
貝割れ大根……10g
カラーピーマン……20g
大根……60g
ポン酢しょうゆ……適量

作り方

1 れんこんは皮をむいて5mm角に切る。酢水に5分ほどさらし、水けをふく。

2 玉葱はみじん切り、まいたけは小分け、ピーマンは適度な大きさに切る。貝割れ大根は洗って半分に切り、大根は皮をむいてすりおろす。

3 ボウルにひき肉、れんこん、玉葱、（A）を入れてよく練り混ぜ、平たい円型に整える。

4 フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を入れ両面焼き色がつくまで焼く。

5 フライパンのあいたところにまいたけ、ピーマンを入れ炒める。全体に油が回ったら酒をふって弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。

6 器にハンバーグを盛って大根おろし、貝割れ大根をのせ、ポン酢しょうゆをかける。まいたけ、ピーマンを添える。

裏面もご覧ください

豆腐ともやしのスープ

材料 1 人分

絹ごし豆腐……50g
もやし……40g
白菜キムチ……20g
水……3/4 カップ
鶏ガラスープの素……小さじ 1/5
酒……小さじ 1
しょうゆ……少々
こしょう……少々

作り方

①絹ごし豆腐を少し大きめに、白菜キムチは 8mm 幅に切る。
　もやしは水洗いし、水けをきる。
②鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、中火にかけ、煮立ったらもやし、
　キムチを加えて混ぜる。再び煮立ったら弱火にし、蓋をして 1 分程煮る。
③豆腐、酒、しょうゆ、こしょうを加えてさっと煮る。

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	54kcal
たんぱく質	4.2g
塩分	0.8g

さつま芋のヨーグルトサラダ

材料 1 人分

さつま芋……50g
ヨーグルト……大さじ 1/5
マヨネーズ……大さじ 1/5

作り方

①さつま芋はよく洗い、皮付きのまま 1.5cm 厚さのいちょう切りにし、
　ゆでる。
②ボウルにヨーグルトとマヨネーズを合わせ、①を加えて混ぜる。
③器に盛り付ける。

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	86kcal
たんぱく質	0.7g
塩分	0g