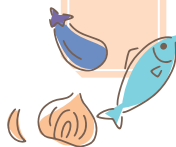


食推
さんの!

うま塩レシビ

ゴボウハンバーグ



春が旬のゴボウを使った和風ハンバーグです。ゴボウの風味と、鶏ひき肉・木綿豆腐が相性抜群です。

問い合わせ / 健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

うま塩
とは?

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシビ」として普及する取組を行っています。

POINT

木綿豆腐の水気をしっかり切ることで仕上がりが良くなります。いつものお肉・お魚料理に野菜を付け足すことで野菜摂取量を増やすことができます。



材料(4人分)

- 鶏ひき肉……………200g
- 木綿豆腐……………120g(1/3丁)
- ゴボウ……………80g(1/2本)
- 玉ネギ……………60g(中1/4個)
- 塩……………1.2g(小さじ1/5)
- 卵……………25g(M玉1/2個)
- パン粉……………8g(大さじ3弱)
- ごま油……………4g(小さじ1)
- 濃口しょうゆ……………12g(小さじ2)
- みりん……………12g(小さじ2)
- 砂糖……………6g(小さじ2)
- 片栗粉……………2g(小さじ2/3)
- 水……………20g(大さじ1・小さじ1)
- 大葉……………4g(4枚)

作り方

- ①木綿豆腐の水気を切り、玉ネギはみじん切りにする。
- ②ゴボウは細かいさがぎにし、水にさらす。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで3分間加熱し、水気を切る。
- ③ボウルに鶏ひき肉・塩・卵を入れてよく練り、①と粗熱をとった②・パン粉を加え練る。
- ④③を小判型に形成し、フライパンにごま油をしいて焼く。片面が色よく焼けたら返し、裏面に薄い焼き色がついたら極弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤耐熱容器にAを混ぜ入れて、電子レンジ600Wで1分間加熱し、よく混ぜてたれをつくる。
- ⑥皿に④を盛り、⑤のたれをかけ、千切りにした大葉を上に乗らす。

★1個分 エネルギー164kcal
食塩相当量 0.8g、たんぱく質 10.7g

