

平成28年6月6日

1人分の栄養

エネルギー 203kcal

たんぱく質 14.8g

脂質 9.9g

塩分 1.4g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ55

●鶏とひじきのハンバーグ●



作り方

- ① ひじきは戻して水気をしっかり切り、豆腐も水切りしておく。玉ねぎ、青しそはみじん切りにする。
- ② ボールに材料を入れてこね、俵型に丸める。
- ③ 温めたフライパンにサラダ油を入れ、蒸し焼きにする。和風ソース（※）を別の鍋で作しておく。
- ④ ハンバーグの上に大根おろし、カイワレ大根をのせ、和風ソースをかけたら出来上がり。

材料

(2人分)

| | | |
|--------|--------|------|
| 鶏ひき肉 | 100g | |
| ひじき | 1g | |
| 木綿豆腐 | 60g | |
| 玉ねぎ | 40g | |
| 青しそ | 1枚 | |
| 酒 | 4g | |
| パン粉 | 6g | |
| 牛乳 | 4g | |
| 塩 | 0.2g | |
| こしょう | 少々 | |
| サラダ油 | 4g | |
| 大根 | 80g | |
| カイワレ大根 | 2g | |
| ※ | 濃口しょうゆ | 12g |
| | 酢 | 12g |
| | 砂糖 | 6g |
| | 片栗粉 | 1.5g |

ワンポイントアドバイス

★ ひじきには貧血予防に欠かせない鉄分が豊富に含まれています。海藻類の鉄分は吸収されにくいいため、緑黄色野菜や果物に豊富なビタミンCと一緒に摂取すると吸収が良くなります。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>