

豆腐ハンバーグ

減塩メニュー

◇減塩メニュー

主菜 1 品相当分の食塩相当量が 1. 2 g 以下のメニュー

材料	分量 (g) 4 人分
鶏ひき肉	120 g
絹ごし豆腐	120 g
パン粉	大さじ 8
片栗粉	小さじ 2
人参	40 g
玉ねぎ	80 g
おろししょうが	少々
★たれ	
濃口しょうゆ	大さじ 1
上白糖	大さじ 1 弱
みりん	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
水	60 cc
片栗粉	小さじ 1
サラダ菜	少々

◆『食塩は 1 日 8 g 以下に!』

1 食当たり 2. 6 g を目指しましょう。

(目安) 主菜 1. 2 g + 副菜 0. 7 g + 副菜 0. 7 g

主菜

【情報提供者 双樹クリニック】

(1 人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
146 Kcal	0. 8 g	40g

[作り方]

- ① ★たれ の材料をあわせておく。
- ② 人参・玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 絹ごし豆腐にパン粉を加え、よく混ぜる。
- ④ パン粉が水気を吸って柔らかくなったら、鶏ひき肉、片栗粉、人参、玉ねぎ、おろししょうがを加えて、よくこねる。
- ⑤ 1 人分ずつに分け、小判形に丸める。
- ⑥ フライパンに油 (分量外) を熱し、タネを並べ、強めの中火で両面を焼く。焼き目がついたら火を弱め、フタをして 5 分蒸し焼きにする。
- ⑦ 火が通ったら一旦取り出し、たれの材料を入れて煮立てる。につまっとろみがついたら、ハンバーグを戻し入れて絡める。
- ⑧ 皿に盛り、サラダ菜を添える。

