

【煮込みハンバーグ】

（材料）

木綿豆腐	50g
豚ひき肉	50g
玉ねぎ	20g
卵	4g
片栗粉	4g（小1強）
食塩	0.5g（少々）
こしょう	0.05g（少々）
ナツメグ	0.05g（少々）
トマトソース	120g（別紙）

栄養価

エネルギー	220kcal
たんぱく質	13.8g
炭水化物	12.8g
脂質	12.5g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.9g

（作り方）

- 1.玉ねぎはみじん切りにしておく。
- 2.豚ひき肉と食塩を混ぜて練る。
- 3.レンジで水切りした木綿豆腐と1の玉ねぎ・片栗粉・卵・塩・ナツメグを入れてよく混ぜる。
- 4.フライパンで両面に焦げ目をつけ、トマトソースを加え、煮込む。

☆ポイント☆

- ・トマトソースで煮込むので、ハンバーグ自体にあまり味付けをしないことにより減塩効果！
- ・タネやソースに野菜が入っているので、野菜もとやすい☆

☆アレンジ☆

- ・片栗粉の代わりにおからパウダーを使用すると、食物繊維量もアップします！



（別紙）【トマトソース】

材料 約 1L 分
トマト 小 10 個
玉ねぎ 1 個
にんにく 大きめ 1 つ
オリーブオイル 大さじ 1
コンソメ 1 つ
塩 ひとつまみ
砂糖 小さじ 1/2

（作り方）

1. トマトを洗って湯むきする。
2. 1 をフードプロセッサーにかける。
3. 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
4. 3 をオリーブオイルで炒める。
5. 4 に 2 を加えて調味料入れて煮込む。

栄養価

エネルギー	394kcal
たんぱく質	9.4g
炭水化物	13.4g
脂質	68.7g
食塩相当量	2.7g

☆ポイント☆

- おいしい素材を濃縮！
- 冷凍保存すればいつでもアレンジ料理に使えます！

☆アレンジ☆

- スパゲティ・ミネストローネ・リゾット・ピザ・エビチリ・お肉の煮込み料理 などなど
- ソテーした魚のソースとしても☆
- 和洋中何でも変身出来ます！