

しいたけハンバーグ



<作り方>

1. 野菜を全てみじん切りにする。
2. しいたけの軸もみじん切りにし、野菜と混ぜる。
3. 野菜としいたけの軸を一緒に炒める。
4. ひき肉と 3、粗く潰した大豆、卵、パン粉を一緒に混ぜる。
5. 塩こしょうで味付けをする。
6. 5のタネをしいたけのかさに乗せる。
7. フライパンで焼く。

<材料>

	1人分
牛ひき肉	50g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
はくさい	20g
しいたけ	60g
水煮大豆	25g
全卵	15g
パン粉	5g(大さじ2弱)
塩こしょう	少々
ケチャップ	5g(小さじ1)

一人当たり

エネルギー：254kcal
たんぱく質：17.0g
脂質：14.4g
炭水化物：16.0g
食塩：0.8g

♪ポイント♪

- *大豆とかつらぎ町の特産品である野菜をたっぷり使用
- *しいたけに肉詰めする
- 肉の使用量を減らすことで、エネルギーは抑えていても、満腹感が得られます！！

♪ちょっと工夫♪

- *牛ひき肉を鶏ムネミンチにしても◎