

副菜：なすのヘルシーハンバーグ



材料（1人分）

豚ひき肉	20 g
なす	20 g
白ねぎ	20 g
エリンギ	10 g
切り干し大根	2.4 g
乾燥ひじき	1 g
おろししょうが	1g
牛乳	5 g
パン粉	2 g
顆粒中華だし	0.5 g
こしょう	少々
油	3 g

作り方

1. なすは1.5cm幅の輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
2. 白ねぎ、エリンギ、水でもどした切り干し大根は粗みじん切りにする。
3. 豚ひき肉に、戻したひじき、おろし生姜、牛乳、パン粉、顆粒中華だし、こしょうを加え粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
4. なすに片栗粉をふるい、3のタネをはさむ。
5. フライパンを熱し、油をひき、4を焼く。
6. 焼きあがったら、器に盛り完成。



<特徴とポイント>

- *ひじき、切り干し大根、きのこを具材に混ぜることで、効率よくカリウム、食物繊維を摂取できる。
- *なすを厚めに切ることで食べ応えがある。

表：ハンバーグとなすのヘルシーハンバーグの栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
ハンバーグ	223kcal	13.3 g	13.4 g	12.3 g	240mg	1.5g	1.2g
なすのヘルシー ハンバーグ	107kcal	5.1 g	6.9 g	7.1 g	340mg	2.4g	0.4g