

大阪府栄養士会 地域活動部会のおすすめメニュー

れんこんハンバーグ

＜協力：大阪市地域＞

◆材料・2人分

合いびき肉……………	80g	パン粉……………	大さじ2 (6g)
玉ねぎ……………	40g	赤みそ……………	小さじ2
れんこん……………	40g	こしょう……………	少々
卵……………	1/3個	サラダ油……………	小さじ1
スキムミルク……………	大さじ1	(テロソワパ [®] の場合 不要)	



◆作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②れんこんは皮をむき、縦半分に切り、ビニール袋に入れてすりこぎなどでたたいて、粗くくだく。
- ③ボウルに合いびき肉、①の玉ねぎ、卵、スキムミルク、パン粉、赤みそ、こしょうを入れ、粘りが出るまでよくねる。
- ④③に②のれんこんを合わせ、1人2個ずつの小判形にする。
- ⑤フライパンを温め、うすく油をひき④を並べ入れて、指で真ん中を少しくぼませる。ふたをして中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑥焼き色がいたらひっくり返し、ふたをして中火から弱火で中心までしっかり焼く。

＜一人分の栄養価＞

エネルギー：164kcal タンパク質：11.3g 脂質：8.7g
炭水化物：11.0g
カルシウム：61mg 塩分：1.0g

お弁当にお勧めの一品です。れんこんを砕いた歯ごたえ、赤みそのコクでソースなしでも美味しく食べていただけるハンバーグです。

鶏むね肉と三度豆のカレー風味和え

＜協力：堺地域＞

◆材料・2人分

鶏むね肉……………	80g	マヨネーズ……………	大さじ2
三度豆……………	60g	しょうゆ……………	小さじ1
にんじん……………	50g	カレー粉……………	小さじ1
いりごま……………	大さじ1		

◆作り方

- ①鶏むね肉は、熱湯で茹でるか、電子レンジで火を通し食べやすい大きさに切る。
- ②三度豆は筋を取り、茹で、3～4cmに斜め切りしておく。
- ③人参は千切りにし、茹でておく。
- ④いりごまをすり鉢でよくすり、マヨネーズ、しょうゆ、カレー粉を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤④に①の鶏むね肉②の三度豆③の人参を入れよく和え、器に盛り付ける。

＜一人分栄養価＞

エネルギー：191kcal タンパク質：11.1g 脂質：13.8g
炭水化物：6.2g カルシウム：85mg 食物繊維：2.3g
塩分：0.8g



鶏むね肉の疲労回復効果が最近注目を浴びているようです。独特の臭いが苦手な方もスパイシーなカレー粉が解消してくれます。人参と三度豆は対象者に合わせ、好みの固さまで茹で調整して下さい。