

ライスバーガー

材料 《一人分》

1/35ゆめごはん	180 g
片栗粉	12 g
ごま油	1 g
料理酒	3.8 g
A 濃口醤油	2 g
みりん	4 g
白ごま	1 g
豚バラ肉	30 g
玉ねぎ	15 g
人参	5 g
ごま油	0.5 g
B みりん	1 g
上白糖	1 g
濃口醤油	2.4 g
レタス	7 g

作り方

- ① 玉ねぎは薄めスライス、人参は洗って3cm位の薄め短冊切りにしておく。レタスは洗い、手で小さくちぎり水気をしっかり切っておく。
- ② 1/35ゆめごはんを温める。電子レンジ500Wの場合は1Pあたり約2分、熱湯の場合は約12分加熱。
- ③ 温かいうちに②をボールに移し、水でぬらした手（手袋をして）で米粒をつぶしながら全体を混ぜる。（多少粒が残ってても良い）
- ④ ③に粘り気がでたら、片栗粉を2~3回に分けて加え、さらに粘り気がでるまで、手の平でこねるようにつぶしながらまとめる。
- ⑤ 全体が混ざったら2等分の団子状に丸めて、両手で挟んでつぶし、直径9~10cm・厚み1cm程度の薄い丸型に整える。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、盛り付けの表面になる面を下にして⑤を並べ、弱火で焼く。
底面（表面になる側）に軽く焼き色がついたら、Aの合わせ調味料小さじ1程度をまんべんなくご飯の上にふりかけ、裏返す。（フライパンにこぼさないように）弱火のまま、残りのAの合わせ調味料（小さじ1程度）も同様にまんべんなく上からふりかけてなじんだら、表面全体に白ごまをのせる。
- ⑦ 底面（裏面になる側）に焼き色がついたら裏返し、軽く押さえつけるように焼き、白ごまの香ばしい香りがして、底面（表面になる側）に焼き色がついたらお皿にとりだしておく。
- ⑧ ⑦で使ったフライパンにごま油を熱し、①の玉ねぎと人参を弱火で炒めたところに豚バラ肉（1枚ずつ広げる）を加え中火で炒め、Bの調味料を加えてさらに炒める。
- ⑨ ⑦に①レタスと⑧の具を挟んだら完成

味の無い低たんぱくご飯にちょっと飽きたなあという時にお勧めです。片栗粉はカロリーアップにもなりますし、ご飯と混ぜてつぶすことによってもちりと食べ応えのあるライスバーガーが出来上がります♪



材料	一人分 g	I初峠 - Kcal	たんぱく質 g	加ゆ mg	リン mg	塩分 g
1/35ゆめごはん	180	292	0.13	0	27	0.01
片栗粉	12	40	0.01	4	5	0
ごま油	1	9	0	0	0	0
料理酒	3.8	4	0	0	0	0
濃口醤油	2	1	0.15	8	3	0.29
みりん	4	10	0.01	0	0	0
白ごま	1	6	0.2	4	6	0
豚バラ肉	30	116	4.26	75	42	0.03
玉ねぎ	15	6	0.15	23	5	0
人参	5	2	0.03	14	1	0.01
ごま油	0.5	5	0	0	0	0
みりん	1	2	0	0	0	0
上白糖	1	4	0	0	0	0
濃口醤油	2.4	2	0.18	9	4	0.35
レタス	7	1	0.04	14	2	0
小 計		500	5.16	151	95	0.69

原泌尿器科病院 栄養科