

# 和風照り煮ハンバーグ

主菜-5

## 和風照り煮ハンバーグ

材料 《一人分》

合びきミンチ	40	g
絹こし豆腐	25	g
玉ねぎ	30	
植物油	1	g
人参	10	g
食塩	0.3	g
A しょう油	少々	
パン粉	5	g
卵	5	g
植物油	3	
B 料理酒	3.3	g
本みりん	1.1	g
砂糖	1.8	g
醤油	4.4	g
片栗粉	0.2	g
付け合せ		
スイートコーン(茹)	15	g
白菜	20	g
小松菜	15	g
粉末コンソメ	0.7	g



醤油味であっさりとしているので、ケチャップ味とはまた違ったハンバーグの味を味わえます。

絹こし豆腐はミンチ肉の約半分のカリウムとリンなのでポリウムアップに良いですよ♪

ハンバーグを煮込む時に、たれをおたまで回しかけながら煮込むと、きれいな照りが全体につき、

## 作り方

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ② 豆腐はポイルして水きりしておく。(豆腐をペーパータオルで包み、レンジでラップを掛けずに約3分加熱して水気を切る事も出来ます)
- ③ 玉ねぎはフライパンで焦げないように中火で炒め、人参はポイルして冷ます。
- ④ ミンチ肉にAの調味料と溶き卵を加え、よく練る。
- ⑤ 冷めた②と③を④に加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を小判型に形を整え、フライパンに油を熱し中火で焼く。
- ⑦ 焼き上がった⑥をハンバーグがつかる程度のだしを入れBの調味料を加えてしっかり煮込む。仕上げに煮汁に片栗粉でトロミをつける。
- ⑧ 付け合せの白菜、小松菜は適当な大きさに切り、ポイルして軽く絞りコンソメで和えて味付けする。
- ⑨ スイートコーンは蒸し器でむす。(レンジでも可能)

材料	一人分 g	エネルギー - Kcal	動物性蛋白質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
合びきミンチ	40	89	7.52	124	68	0.08
絹ごし豆腐	25	14	1.23	38	20	0
玉ねぎ	30	11	0.3	45	10	0
植物油	1	9	0	0	0	0
人参	10	4	0.06	28	3	0.01
食塩	0.3	0	0	0	0	0.3
こしょう	少々					
パン粉	5	19	0.73	8	7	0.06
卵	5	8	0.62	7	9	0.02
植物油	3	28	0	0	0	0
酒	3.3	4	0	0	0	0
本みりん	1.1	3	0	0	0	0
砂糖	1.8	7	0	0	0	0
醤油	4.4	3	0.34	17	7	0.64
片栗粉	0.2	1	0	0	0	0
～付け合せ～						
スイートコーン(茹)	15	15	0.53	44	15	0
白菜	20	3	0.16	44	7	0
小松菜	15	2	0.23	75	7	0
粉末コンソメ	0.7	2	0.06	1	0	0.26
		<b>222</b>	<b>11.78</b>	<b>431</b>	<b>153</b>	<b>1.37</b>

和風照り煮ハンバーグ

動物性蛋白質

原泌尿器科病院 栄養科