

①豆腐と鶏肉のハンバーグ ～2種のソース～

①生姜風味の野菜あん



②夏野菜ソース



材 料	分量(4人分)
もめん豆腐	1パック
鶏ひき肉	300g
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2

①生姜風味の野菜あん

だし汁	400ml
《季節の野菜》	160g
「さやいんげん	60g
「しめじ	100g
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ1
おろし生姜	適量

②夏野菜ソース

トマト	2個
青しそ	10枚
オクラ	3本
にんにく	1かけ
ポン酢しょうゆ	大さじ3

【一人分の野菜使用量と塩分量】

料理名	野菜量	塩分量
豆腐と鶏肉のハンバーグ	65g	0.7g
生姜風味の野菜あん	40g	1.3g
夏野菜ソース	68g	1.0g

◆ハンバーグの作り方

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③水切りした豆腐と鶏ひき肉をよく練り混ぜ、粘りが出たら、玉ねぎのみじん切り、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④③を4等分にして形を整え、フライパンで両面焼く。

◆野菜あんの作り方

- ①さやいんげんは3cmの斜め切り、しめじは小房に分けておく。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、①を入れて2～3分にてしょうゆで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

◆夏野菜ソースの作り方

- ①トマトは1cm角に切り、青しそは適当な大きさにちぎる。オクラは生のまま小口に切り、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②①にポン酢しょうゆを加え混ぜ、冷やす。

ソースを変えるだけで、年中楽しめるレシピです。旨味、香味を上手に使って減塩効果アップ!

【伊達市食生活改善推進協議会】

こんにちは! **食生活改善推進員**です♪

※ 私たちは、「食」を通じて地域の健康づくり活動を行っている「ボランティア団体」です。

スローガン

「私たちの健康は 私たちの手で!」

「食」に関心のある方! 私たちと一緒に活動しませんか?

<連絡先> 事務局 575-1116 (保原保健センター)

【愛称】
ヘルスメイト

【シンボルマーク】

