



ハンバーグデミグラスソースかけ

【1人前】 エネルギー587kcal タンパク質20.3g 脂質7.2g 塩分1.6g 鉄分4.1mg

材料・1人分

- ごはん…………… 160g
- ハンバーグ**
- デミグラスソースかけ**
- とりミンチ豚ひき肉 30g
- れんこん…………… 15g
- 玉葱…………… 30g
- 食パン…………… 4g
- 卵…………… 2.5g
- 食塩…………… 0.2g
- 牛乳…………… 3cc

デミグラスソース

- 玉葱…………… 20g
- マッシュルーム …… 10g
- デミグラスソース缶 20g
- ピューレ…………… 10g
- ケチャップ…………… 5g
- 無塩バター…………… 1g
- 水…………… 15cc

サラダ(付合せ)

- キャベツ…………… 25g
- キュウリ…………… 20g
- トマト…………… 30g

小芋の煮付

- 小芋…………… 90g
- 砂糖…………… 3g
- しょうゆ…………… 5cc
- だし汁

菜の花の浸しかけ

- 菜の花…………… 50g
- しょうゆ…………… 2cc
- だし汁…………… 10cc
- 糸かつお…………… 少々

フルーツ

- いちご…………… 30g
- キウイフルーツ …… 20g

- ① 玉ねぎは細かく刻み、レンコンは粗みじんにする。
- ② ボウルに①と材料をいれて混ぜる。フライパンを熱してサラダ油を大さじ1をなじませ、楕円形に丸め中央を窪ませてやく。
- ③ デミグラスは材料を火にかけ調味料を合わせて火を通す。

ポイント

ハンバーグに使用している肉の量を減らしています。タンパク質の多い食品(肉類・魚介類・大豆製品・卵・乳製品)を減らして、野菜料理や果物を1品増やし、ボリュームをつけましょう。

鉄制限のある人は、「菜の花の浸しかけ」を「うどの酢の物」に替えると鉄分1.5mg減らせます。