



(1人前) エネルギー587kcal タンパク20.3質g 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 ムエンバター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

ハンバーグデミグラスソースかけ

1

玉ねぎは細かく刻み、レンコンは粗みじんにする。

2

ポウルに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。