

エネルギー，塩分を抑えつつ満足感たっぷりの献立をご紹介します。



エネルギー  
556kcal

塩分  
2.0g

【献立 1人分】  
ごはん (150g)  
豆腐ハンバーグ  
青梗菜生姜和え  
キャベツの酢の物  
柿

<豆腐ハンバーグ>



管理栄養士からのアドバイス

ハンバーグは豆腐，えのきを加えることでボリューム感を保ちつつカロリーを抑えることができます。



普通のハンバーグ

豆腐ハンバーグ

322kcal

222kcal

エネルギー  
222kcal

塩分  
1.4g

作り方

★材料 (4人分) ★

合いびきミンチ……200g  
豆腐 ……………200g  
玉ねぎ ……………80g  
えのき ……………60g  
パン粉 ……………20g  
A { 卵 ……………30g (1/2個)  
塩…0.8g (小さじ1/5)  
サラダ油 ……………8g  
大根 ……………200g  
大葉 ……………2枚  
ポン酢 ……………12g (小さじ2)

- ① 大根は皮をむいておろし金でおろす。大葉は洗い，千切りにする。
- ② 玉ねぎ，えのきはみじん切りにして耐熱容器に入れラップをして電子レンジで1分加熱する。
- ③ 豆腐をボウルに入れて手で細くなるまでつぶす。そこへパン粉を入れて混ぜる。
- ④ ③に②，合いびきミンチ，Aを入れ粘りが出るまでしっかりまぜてたねをつくる。
- ⑤ たねを4等分し，小判型に丸める。フライパンに油を熱し中火で両面2～3分焼く。
- ⑥ フライパンに50ccほど水を入れて蓋をし，水分が飛ぶまで蒸し焼きにする。
- ⑦ 火が通ったらハンバーグを皿に盛り，①の大根おろし，大葉をのせる。ポン酢をかけていただく。

## <青梗菜の生姜和え>

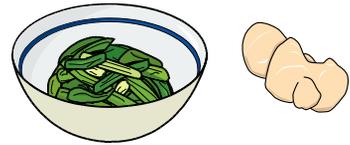


エネルギー  
14kcal

塩分  
0.4g

### 管理栄養士からのアドバイス

県病院の給食で提供しているメニューです。生姜の香りで薄味でもおいしく食べることができます。



### ★材料（2人分）★

青梗菜	……………	140g	
しめじ	……………	30g	
B {	醤油	……………	4g
	生姜	……………	2g
	顆粒だし	……………	0.4g

### 作り方

- ① 青梗菜は3cm幅に切り、しめじは食べやすい大きさに裂く。耐熱容器に入れてラップをし電子レンジで2分半加熱する。
- ② ①の粗熱がとれたら絞って水気を切る。
- ③ 調味料Bをボウルに入れ、②を加えて和えたら完成。

## <キャベツの酢の物>

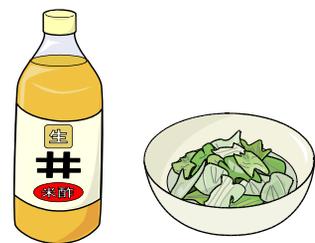


エネルギー  
26kcal

塩分  
0.2g

### 管理栄養士からのアドバイス

酢の物は塩分、カロリーともに控えめにできます。



### ★材料（2人分）★

キャベツ	……………	100g	
人参	……………	40g	
C {	砂糖	……………	2g
	酢	……………	6g
	塩	……………	0.4g

### 作り方

- ① キャベツは5mm幅、人参は千切にし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。粗熱がとれたらしっかりと水気を絞る。
- ② Cをボウルにあわせ、①の野菜を入れて和えたら完成。