つくってみろし　食育レシピ12月

山梨市ホームページに毎月レシピを更新中♪
山梨市公式 LINE アカウントに「食育レシピ」で送信するとこれまでに紹介してきたレシピを見ることができます。

★きのこソースのハンバーグ

栄養価(1人分)
エネルギー347kcal　たんぱく質20.5g　脂質21.6g　炭水化物24.6g　食塩相当量 2.1g

材料(2人分)

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1袋
A 塩こうじ	大さじ1
A ナツメグ	少々
サラダ油	小さじ2
B ケチャップ	大さじ2
B 中濃ソース	大さじ2
B 水	大さじ2



＜作り方＞
① 玉ねぎはみじん切りにする。しめじはほぐしておく。
② 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして 600W で 2 分 30 秒ほど加熱する。粗熱を取る。
③ ボウルにひき肉、A を入れて混ぜ合わせ、粘りが出たら冷めた玉ねぎを加えてさらに混ぜ合わせる。
④ ③の空気をぬきながら丸めて形を整える。
⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、弱めの中火で焼く。
⑥ 焼き色がついたら裏返して蓋をして 5 分ほど焼き、中まで火が通ったら器に盛る。
⑦ フライパンに残った肉汁でしめじを炒め、Bを入れて混ぜ合わせてハンバーグにかける。

ひとこと
塩こうじを使うことで、冷めても固くなりにくくふっくら仕上がります。

★ハッシュドレンコン

栄養価(1人分)
エネルギー173kcal たんぱく質2.8g 脂質4.1g 炭水化物32.7食塩相当量 0.6g



材料(2～3人分)

レンコン	300g
塩こうじ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
片栗粉	大さじ6
サラダ油	大さじ3

＜作り方＞
① レンコンは 1/3をすりおろし、残りはみじん切りにする。
② ボウルに油以外の材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、2 のタネをスプーンですくって 1 センチ程度の厚さにして形を整えていれる。
④ 片面が焼けたら裏返してこんがり両面を焼く。

ひとこと
レンコンは、ビタミンＣと食物繊が豊富で寒い冬の免疫力を高めてくれます。

（加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）