

●本日の献立●

- ・ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・梅サラダ
- ・ミネストローネ

●1食あたり●

エネルギー521kcal たんぱく質 21.4g
脂質 17.5g 炭水化物 76.8g 塩分 2.7g

●ごはん● (150g/一人当たり)

エネルギー：234kcal たんぱく質：3.8g 脂質：0.5g 炭水化物：55.7g 塩分：0g

●豆腐ハンバーグ●

エネルギー：191kcal たんぱく質：13.6g 脂質：12.9g 炭水化物：8.1g 塩分：0.8g

材 料	分 量
ひき肉(牛・豚)	200g
木綿豆腐	140g
玉ねぎ	1/2個
パン粉	12g
牛乳	60ml
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
大根	200g
ポン酢	小さじ4
大葉	4枚
油	大さじ1

作り方

- ① 豆腐はざるに入れて水切りしておく。(できればひと晩)
- ② 牛乳にパン粉をひたしておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、油をひいて(分量外)フライパンで軽く炒めておく。
- ④ ボウルにひき肉・豆腐・卵・玉ねぎ・塩・こしょうを入れて、捏ね合わせ、形成する。
※火が通りやすいように、中央を少しくぼませる
※形成する時は、しっかり空気を抜く
- ⑤ 大根はすり下ろしておく。
- ⑥ フライパンに、油をひき④を入れ、強火で両面を焼き、表面が焼けたら、ふたをして弱火～中火でじっくり焼く。
- ⑦ お箸かフライ返しで、中心部分を押さえて、肉汁が透明になったら出来上がり。
- ⑧ お皿にハンバーグを盛り、その上に大葉と大根おろしをのせて、ポン酢を上からかければ出来上がり。

基本の玉ねぎのみじん切り



縦半分にしてから面を下にし、端から細かく切り込みを入れる。上端を切らずに残しておく。



半回転させ、包丁を横から切り込みを2～3度入れる。この際も、さきほど切り落とさなかった部分は切らないようにする。



縦に包丁を入れて、端から細かく切る。



●梅サラダ●

エネルギー：25kcal、たんぱく質：1.3g、脂質：1.6g、炭水化物：2.1g、塩分：0.9g

材 料	分 量
もやし	200g
カットわかめ	2g
梅干し	1個
いりごま	小さじ2
濃口醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1
にんにくチューブ	2cm程度
鶏がらスープの素	小さじ1/2

作り方

- ① わかめは水で戻し、粗く刻む。
- ② 梅干しは種を取って叩きAと合わせる。
- ③ もやしは耐熱容器に入れてラップをして600Wで2分半加熱する。
- ④ 粗熱が取れたら水気を切り、①・②・白ごまを合わせて完成。

●ミネストローネ●

エネルギー：71kcal たんぱく質：2.7g 脂質：2.5g 炭水化物：10.9g 塩分：1.0g

材 料	分 量
マカロニ	20g
ベーコン	20g
キャベツ	80g
人参	30g
玉ねぎ	120g
トマト缶	1/2缶
水	400ml
コショウ	少々
コンソメ	小さじ2
粉チーズ	少々
パセリ	少々

作り方

- ① マカロニは茹で、水で冷ましたら水気をきる。
(塩：分量外ひとつまみ)
- ② 玉ねぎは角切り※、人参はさいの目切り※、キャベツはざく切り※にする。
- ③ ②の野菜を耐熱容器に入れてラップをし、600Wで2分程加熱する。
- ④ ベーコンを細切りにしたら、鍋にマカロニ・②の野菜・ベーコン・Aを入れて煮詰める。
- ⑤ 盛り付けて粉チーズとパセリを振りかけたら完成！

ひき肉の違いについて メニューによって、使い分けしてみてください！

	牛肉 	豚肉 	鶏肉 	合挽肉  
肉の特徴	<ul style="list-style-type: none"> 旨味が濃い 高カロリー 鉄分豊富 	<ul style="list-style-type: none"> 柔らかい ジューシー ビタミンBが豊富 	<ul style="list-style-type: none"> 安い ヘルシー 必須アミノ酸が豊富 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグに適する 硬すぎずあっさりしすぎない
料理	<ul style="list-style-type: none"> ミートソース メンチカツ ラザニア キーマカレー 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 野菜炒め 	<ul style="list-style-type: none"> つくね 餃子 蓮根の挟み揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ コロケ 肉団子 ピーマンの肉詰め

2人分

令和5年度 嘉麻市 男性料理教室 第4回

令和6年1月10日(水)

●本日の献立●

- ・ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・梅サラダ
- ・ミネストローネ

●1食あたり●

エネルギー521kcal たんぱく質 21.4g
脂質 17.5g 炭水化物 76.8g 塩分 2.7g

●ごはん● (150g/一人当たり)

エネルギー：234kcal たんぱく質：3.8g 脂質：0.5g 炭水化物：55.7g 塩分：0g

●豆腐ハンバーグ●

エネルギー：191kcal たんぱく質：13.6g 脂質：12.9g 炭水化物：8.1g 塩分：0.8g

材 料	分 量
ひき肉(牛・豚)	100g
木綿豆腐	70g
玉ねぎ	1/4個
パン粉	6g
牛乳	30ml
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
大根	100g
ポン酢	小さじ2
大葉	2枚
油	大さじ1/2

作り方

- ① 豆腐はざるに入れて水切りしておく。(できればひと晩)
- ② 牛乳にパン粉をひたしておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、油をひいて(分量外)フライパンで軽く炒めておく。
- ④ ボウルにひき肉・豆腐・卵・玉ねぎ・塩・こしょうを入れて、捏ね合わせ、形成する。
※火が通りやすいように、中央を少しくぼませる
※形成する時は、しっかり空気を抜く
- ⑤ 大根はすり下ろしておく。
- ⑥ フライパンに、油をひき④を入れ、強火で両面を焼き、表面が焼けたら、ふたをして弱火～中火でじっくり焼く。
- ⑦ お箸かフライ返しで、中心部分を押さえて、肉汁が透明になったら出来上がり。
- ⑧ お皿にハンバーグを盛り、その上に大葉と大根おろしをのせて、ポン酢を上からかければ出来上がり。

基本の玉ねぎのみじん切り



縦半分にしてから面を下にし、端から細かく切り込みを入れる。上端を切らずに残しておく。



半回転させ、包丁を横から切り込みを2～3度入れる。この際も、さきほど切り落とさなかった部分は切らないようにする。



縦に包丁を入れて、端から細かく切る。



●梅サラダ●

エネルギー：25kcal、たんぱく質：1.3g、脂質：1.6g、炭水化物：2.1g、塩分：0.9g

材 料	分 量
もやし	100g
カットわかめ	1g
梅干し	1個
いりごま	小さじ1
濃口醤油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
にんにくチューブ	1cm程度

作り方

- ① わかめは水で戻し、粗く刻む。
- ② 梅干しは種を取って叩きAと合わせる。
- ③ もやしは耐熱容器に入れてラップをして600Wで2分半加熱する。
- ④ 粗熱が取れたら水気を切り、①・②・白ごまを合わせて完成。

●ミネストローネ●

エネルギー：71kcal たんぱく質：2.7g 脂質：2.5g 炭水化物：10.9g 塩分：1.0g

材 料	分 量
マカロニ	10g
ベーコン	10g
キャベツ	40g
人参	15g
玉ねぎ	60g
トマト缶	1/4缶
水	200ml
コショウ	少々
コンソメ	小さじ1
粉チーズ	少々
パセリ	少々

作り方

- ① マカロニは茹で、水で冷ましたら水気をきる。
(塩：分量外ひとつまみ)
- ② 玉ねぎは角切り※、人参はさいの目切り※、
キャベツはざく切り※にする。
- ③ ②の野菜を耐熱容器に入れてラップをし、
600Wで2分程加熱する。
- ④ ベーコンを細切りにしたら、鍋にマカロニ・②の野菜・
ベーコン・Aを入れて煮詰める。
- ⑤ 盛り付けて粉チーズとパセリを振りかけたら完成！

ひき肉の違いについて メニューによって、使い分けしてみてください！

	牛肉 	豚肉 	鶏肉 	合挽肉  
肉の特徴	<ul style="list-style-type: none"> 旨味が濃い 高カロリー 鉄分豊富 	<ul style="list-style-type: none"> 柔らかい ジューシー ビタミンBが豊富 	<ul style="list-style-type: none"> 安い ヘルシー 必須アミノ酸が豊富 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグに適する 硬すぎずあっさりしすぎない
料理	<ul style="list-style-type: none"> ミートソース メンチカツ ラザニア キーマカレー 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 野菜炒め 	<ul style="list-style-type: none"> つくね 餃子 蓮根の挟み揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ コロッケ 肉団子 ピーマンの肉詰め