

## ★テーマ「旬の野菜を味わおう！」

## ●本日の献立●

- ・ごはん ・和風おろしハンバーグ
- ・ブロッコリーとコーンのサラダ
- ・かぶとカリフラワーのポタージュ

## ●1食あたり●

エネルギー635kcal たんぱく質 22.6g  
脂質 26.5g 炭水化物 70.2g  
食物繊維 8.3g 食塩相当量 2.7g

## ●ごはん● (150g/一人当たり)

エネルギー：234kcal たんぱく質：3.0g 脂質：0.3g 炭水化物：51.9g

食物繊維：2.3g 食塩相当量：0g

## ●和風おろしハンバーグ●

エネルギー：261kcal たんぱく質：14.7g 脂質：18.2g 炭水化物：8.4g

食物繊維：1.6g 食塩相当量：1.2g

材 料	分 量 (2人分)
ひき肉 (牛・豚)	140g
木綿豆腐	30g
玉ねぎ	50g
パン粉	大さじ 1.5
牛乳	30ml
卵	1/2 個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
大根	100g
ポン酢	小さじ 2
大葉	2 枚
トマト	1/4 個
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、フライパンで軽く炒めておく。
- ④ ボウルにひき肉・豆腐・卵・②・③・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 トマトは、くし切りにしておく。
- ⑦ 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。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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、トマトを付け合せで添える。
- ⑩ 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。



## ●ブロッコリーとコーンのサラダ●

エネルギー：66kcal たんぱく質：2.4g 脂質：3.9g 炭水化物：3.9g

食物繊維：3.0g 食塩相当量：0.5g

材 料	分 量 (2 人分)
ブロッコリー	100g
コーン缶	20g
ごまドレッシング	20g

### \*作り方\*

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。  
※柔らかくゆですぎないように注意！  
→鍋の湯が沸騰したらブロッコリーを入れ、再び沸騰してから約2分間ゆでてざるに上げ、水気をきって冷ます。
- ② コーン缶の汁は廃棄する。
- ③ ブロッコリー、コーンをごまドレッシングで合える。

## ●かぶとカリフラワーのポターージュ●

エネルギー：74kcal たんぱく質：2.5g 脂質：4.1g 炭水化物：6.0g

食物繊維：1.4g 食塩相当量：1.0g

材 料	分 量 (2 人分)
かぶ	60g
カリフラワー	50g
玉ねぎ	30g
バター	6g
水	160ml
牛乳	100ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1.5 (4g)
こしょう	少々

### \*作り方\*

- ① 玉ねぎは薄切り、かぶは皮をむいて乱切りにし、カリフラワーは小房に分ける。
- ② 鍋にバター、玉ねぎを入れ炒める。  
しんなりしたら、かぶ、カリフラワー、水、コンソメを加え柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかける。鍋にもどし、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、こしょうで味を整える。

## 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 
肉の 特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うま味が濃い</li> <li>・高カロリー</li> <li>・鉄分が豊富</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔らかい</li> <li>・ジューシー</li> <li>・ビタミンB<sub>1</sub>が豊富</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安い</li> <li>・ヘルシー</li> <li>・必須アミノ酸が豊富</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグに適する</li> <li>・硬すぎずあっさりしすぎない</li> </ul>
料理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソース</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・ラザニア</li> <li>・キーマカレー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・野菜炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つくね</li> <li>・餃子</li> <li>・蓮根の挟み揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグ</li> <li>・コロケ</li> <li>・肉団子</li> <li>・ピーマン肉詰め</li> </ul>