

## 栄養士がおススメするヘルシーレシピ ～野菜編～

\*\*\* お弁当にもおすすめ♪塩エコ野菜レシピです \*\*\*

料理名

れんこんバーグ

## コメント

見た目は普通のハンバーグですが、意外とたくさん野菜が入っています。弁当に入れる時は、半量で丁度良い大きさになります。（弁当箱の内容：れんこんバーグ・人参フライ・アスパラの肉巻き・ほうれん草入り卵焼き・パプリカソテー）

☆ 1人分の野菜量 ☆

126 g



## 1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
216 kcal	15.5g	10.0 g	0.6 g

## ★野菜料理プラス1★

宮城県民の現状は…  
1日あたりの野菜摂取量の平均は、  
成人男女で307gです。  
目標の350gには、あと1皿(70g)分  
が必要です。

材 料	2人分	
	目安量	分量
鶏ひき肉		100g
れんこん（水煮）		60g
玉ねぎ		40g
エリンギ		20g
大葉	2枚	2g
卵	1/2個	25g
塩	少々	0.5g
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1/2	5g
ケチャップ	小さじ1	5g
添え野菜 ミニトマト	4個	60g
アスパラ	2本	30g
人参フライ	4枚	40g

## 作り方

- ①れんこん、玉ねぎ、エリンギ、大葉をみじん切りにします。
- ②鶏ひき肉に①を加え、卵も加えながらよく混ぜます。
- ③塩、こしょうを加え、片栗粉を少しずつ入れて、タネの固さを調整します。
- ④形を整え、油を薄く引いたフライパンで、蒸し焼きにします。
- ⑤ケチャップと野菜を添えて出来上がりです。

## アドバイス

鶏ひき肉を使用しているので、蒸し焼きにすることでしっとり仕上げることができます。歯ごたえを感じたい時は、れんこんを粗く刻むと良いです。（弁当：野菜量126:g 284kcal 食塩相当量：1.2g）

## 野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

生野菜をたくさん食べることは大変ですが、火を通すことによって約半量になります。サラダのような生野菜だけではなく、火を通した野菜も食べましょう。

## 作成者名

渡邊 美貴

## 作成者の簡単プロフィール

美里町にある特別養護老人ホームの管理栄養士です。