

今月のレシピ

野菜がたっぷり入ってヘルシー！

鶏ひき肉とゴボウの豆腐ハンバーグ

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

【材料(8個・4人分)】

- ◆ 鶏ひき肉(むね肉).....300g
- ◆ ゴボウ.....1本
- ◆ 長ネギ.....1本
- ◆ 塩.....少々(1.2g)
- ◆ サラダ油.....大さじ1
- ◆ ダイコン.....1/5本
- ◆ ポン酢.....大さじ4
- 焼き豆腐.....1丁(200g)
- ミックスベジタブル.....80g
- 卵.....1個
- パン粉.....1/2カップ
- 片栗粉.....小さじ2



材料を替えたアレンジもおすすめ!

(アレンジの例)

- 中に入れる野菜の代わりにキノコ類を加える
- 片栗粉、和風だし、みりん、しょうゆ、おろしショウガを使ったあんかけダレにする など

【作り方】

- 1 ゴボウは斜め薄切りにし、水にさらしてあくを抜き、水気を切っておく。長ネギの白い部分は小口切り、青い部分はみじん切りにする。
- 2 鶏ひき肉に塩を加えてこね、1のゴボウと長ネギの白い部分、Aを加えてさらにこね、小判型にする。
- 3 フライパンにサラダ油を引き、2を中火で12分～15分ほど焼く。焼いている間にダイコンをおろす。
- 4 3を皿に盛り、大根おろしと長ネギの青い部分をのせ、ポン酢をかける。

- 市の管理栄養士が考案したレシピ



1人分の栄養価
(ハンバーグ2個分)
エネルギー256kcal
食塩相当量2.0g

今月のポイント

カロリーの取り過ぎに注意

市の40歳～50歳代の男性は3人に1人が肥満という調査結果が出ています*。肥満は高血圧症や糖尿病につながる恐れも。食事は腹八分目を心掛け、過剰なカロリー(エネルギー)摂取を控えましょう。

*平成28年札幌市健康・栄養調査より

今回のレシピのカロリーを減らすための工夫

- ・肉を牛と豚の合いびき肉から、鶏ひき肉に替えて豆腐を加える
- ▶ 同じ量のハンバーグに比べてカロリーを約半分に抑えられる
- ・ゴボウなどかみ応えのある野菜を加える
- ▶ 早食いを防止し、よくかむことで食べ過ぎも防げる

広告