

もち入りハンバーグ&さといもポテト

主食となるもちやさといもをメインやサイドメニューに使い、主食・主菜・副菜をバランスよく揃えました。食感が楽しい分厚いハンバーグに油不使用のポテトが付き、ご飯なしで満足できます。1食分の献立とすると約500kcalの減塩食ですので減量や減塩したい方にも向いています。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 24.3g 脂質 17.5g 炭水化物 67.0g

※糖尿病の方は個人差があるため管理栄養士にご相談ください

●材料 (2人分)

・切りもち	2個(100g)
・ひき肉(豚と鶏半々)	200g
・玉ねぎ	1個
・塩、黒こしょう	少々
・オリーブオイル	小さじ1
・レタス(はさむ用)	中4枚
・みかん(デザート)	2個

<さといもポテト>

・さといも	4個(280g)
・塩、黒こしょう	少々

<Aソース>

・ホールトマト缶	1/2缶(200g)
・中濃ソース	小さじ2
・顆粒コンソメ	小さじ1

●作り方

- ① さといもはよく洗い縦半分になり、水で濡らして重ならないようラップで包み、電子レンジ(500W)で4分加熱、ひっくり返して3分加熱し、皮をむきます。くし切りにしてトースターで20分焼き、塩こしょうをふります。
- ② もちは1個を1cm角に切ります。もう1個は2等分して耐熱皿に入れ、かぶるくらいの水を入れて電子レンジ(500W)で2分加熱します。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして3/4と1/4量に分けます。
- ④ ボウルにひき肉、玉ねぎ3/4、塩こしょうを入れて粘りがでるまで混ぜ、角切りもちを混ぜてタネを作ります。
- ⑤ タネを2等分し、それぞれ中心に②で加熱したもちを入れて成形します。オリーブオイルをひいたフライパンに入れ、フタをして中火で2~3分、ひっくり返して弱火で9分蒸し焼きにし、皿にあげます。
- ⑥ ⑤のフライパンにA(ソース)の材料を入れ、トマトをつぶしてドロツとするまで煮詰め、残りの玉ねぎを加えます。
- ⑦ ハンバーグの上にソースをのせレタスではさむように盛り付けます。①のポテトとみかんを付けて、できあがり。(4つ折りにしたクッキングシートの間に入れてハンバーガーのようにすると食べやすいです)

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局