

庄内総合支庁適塩ベジアップ弁当レシピ
きのこソースの豆腐ハンバーグ(グリル野菜添え)
&
ツナとパプリカのマリネ

お祝いもヘルシーに!



1人分
野菜摂取量
134g

きのこソースの豆腐ハンバーグ

<材料 (2人分)>

◇ハンバーグ

豆腐でヘルシー! /

合いびき肉 120g 木綿豆腐 50g
玉ねぎ 1/4個 卵 1/2個
牛乳 小さじ1強 塩こしょう 少々

◇きのこソース

玉ねぎ 20g しめじ 1/5パック
トマト缶 80g
★ケチャップ 大さじ1強
★中濃ソース 大さじ1強
★こいくちしょうゆ 小さじ1強
★上白糖 小さじ1強

◆付け合わせ※お好みの野菜で!!

◎かぼちゃ 2切れ ◎ししとう 2本
レタス 2枚 ミニトマト 2個

《作り方》

- ①フライパンで◎の野菜に焼き目を付けたら、取り出しておく。
- ②ハンバーグの材料をボウルに入れ、粘りが出るまでよくこねたら、2個分に分け空気を抜くように丸く成形し、厚さを揃えてフライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ③片面が焼けたら小さじ1の水を入れ、もう片面もフタをして蒸し焼きにし、焼き目をつける。
- ④フライパンから焼いたハンバーグを取り出し、同じフライパンでスライスした玉ねぎ、しめじ、トマト缶を入れて炒め、トマトの水気が飛んだら、★の調味料を入れ、軽く炒める。
- ⑤皿に①の野菜、④のハンバーグを盛り付けて、レタス、ミニトマトを添え、ソースをかけたら完成!!



野菜を焼くことで甘みと香ばしさをUP!!

ツナとパプリカのマリネ

1人分
野菜摂取量
60g

<材料 (2人分)>

黄パプリカ 1/3個 赤パプリカ 1/3個
玉ねぎ 20g ツナ缶 20g

お酢でさっぱり! /

☆穀物酢 大さじ1弱 ☆上白糖 小さじ2
☆粒マスタード 2g ☆オリーブ油 1g

《作り方》

- ①2種類のパプリカ、玉ねぎを薄くスライスする。
- ②ボウルに①とツナ缶、☆の調味料を入れよく混ぜる。
- ③②にラップをして、冷蔵庫で15~20分寝かせたら完成!!



【栄養成分表示 (1人分)】

○きのこソースの豆腐ハンバーグ

エネルギー 258kcal
たんぱく質 15.9g
脂質 14.4g
炭水化物 20.8g
食塩相当量 1.6g

○ツナとパプリカのマリネ

エネルギー 39kcal
たんぱく質 2.2g
脂質 0.8g
炭水化物 7.6g
食塩相当量 0.1g

※この表示は目安です。

