



簡単・ヘルシーレシピ



VOL.163

ライスハンバーグ

1人分の栄養価 エネルギー330kcal、食塩相当量1.3g



材料(4人分)

豚ひき肉……………400g
タマネギ……………1/2個
ご飯……………80g
牛乳……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ1
「水……………50ml
A トマトケチャップ 大さじ4
「ウスターソース…大さじ1
レタス……………4枚
ブロッコリー……………1/2株

たんぱく質とビタミンB群が豊富な豚肉は、疲労回復のための食材としてお勧めです。特にビタミンB1は、炭水化物を体内でエネルギーに変える働きがあるので欠かせない栄養素です。タマネギに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収率を上げる効果があります。

作り方

- ①レタスは洗い、ちぎっておく。ブロッコリーも洗い小房に分け、ラップをして600wのレンジで約2分加熱する。
- ②ご飯は冷ましてから、牛乳を入れて混ぜる。
- ③タマネギはみじん切りにする。
- ④ボウルに②と③、豚ひき肉を入れ、塩・こしょうで下味を付け、よく混ぜ合わせて4つに分け成型しておく。
- ⑤フライパンに油をひき、温めておく。ハンバーグのタネを入れ、中火で両面に焼き色が付くまで加熱したら、ふたをして弱火で7～8分程焼く。
- ⑥竹串などを刺して肉汁が透明になったら、Aの材料を入れてからめる。
- ⑦ハンバーグと①を盛り付けて完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)