

# おすすめレシピ ～ 2018年1月 糖尿病勉強会より～

## メニュー

- ・鰯と豆腐のハンバーグ
- ・清汁
- ・酢の物
- ・ナムル
- ・デザート
- ・ご飯 150g



## 材料（1人分）

### <鰯と豆腐のハンバーグ>

鰯のすり身	...	40g
木綿豆腐	...	50g
玉ねぎ	...	30g
味噌...	...	4g
【付け合せ】		
ぶなしめじ	...	15g
エリンギ	...	15g
玉ねぎ	...	10g
人参	...	10g
塩	...	0.1g
コショウ	...	少々

### <清汁>

ミニトマト	...	20g
干若布	...	1g
薄口醤油	...	3g
出し汁	...	150ml

### <酢の物>

かぶ	...	50g
酢	...	8g
マービー	...	2g
塩	...	0.1g
鷹の爪	...	適量

※マービー：低カロリー甘味料

### <ナムル>

もやし	...	60g
ほうれん草	...	20g
濃口醤油	...	2g
塩	...	0.1g
ごま	...	1g
ごま油	...	0.4g

### <デザート>

いちご	...	50g
無糖ヨーグルト	...	60g

エネルギー	491kcal
炭水化物	78.4g
たんぱく質	23.4g
脂質	9.9g
塩分	2.2g
食物繊維	7.3g

## <作り方>

### 鰯と豆腐のハンバーグ

- ① 鰯は頭、骨、内臓を取り除き、包丁でたたいてすり身にする。  
※ 鰯1尾（80g）で約40gのすり身ができる。  
※ 既製品の「鰯のすり身」を使用してもよい。
- ② 豆腐はペーパータオルで包み軽く重しをのせ水切りし、元の重量の60%位になるまで水気を絞る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、レンジで3分加熱し粗熱を取る。
- ④ ハンバーグ種を作る。  
ボールに①～③と味噌を入れよく混ぜ、等分に分けて形を整える。
- ⑤ 200度のオーブンで12分焼く。
- ⑥ 付け合わせを調理する。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。人参は短冊切りにする。
- ⑦ 熱したフライパンで⑥を炒め、塩コショウで味を調える。
- ⑧ 器に⑤と⑦を盛り付ける。

## ひとくちメモ

### 【ハンバーグについて】

ハンバーグはご家庭でも外食でも人気メニューです。  
しかしカロリーや塩分が多い料理です。

#### 合いびき肉60gのハンバーグ（ケチャップソース）の場合

カロリー 約300kcal ・ 塩分 約2g

（参考文献：目で見える食品カロリー辞典 おかず・素材/学研/2008年）

今月の献立

#### 鰯と豆腐のハンバーグの場合

カロリー 約150kcal ・ 塩分 0.6g

※ 豆腐を混ぜ込む事により、カロリーを減らす事ができます。

※ ハンバーグの種に味噌を加えて焼く事により、味噌の風味が口に広がりソース等をかけなくても薄味にすることができます。