

ニラ入りヘルシーハンバーグ

●とちぎの特産品●

ニラ・ねぎ・きゅうり

●出品者●

茂木町：横山美智子さん



子供達の好きなハンバーグに野菜をたくさん混ぜた

ニラ入りヘルシーハンバーグ

1人分の栄養価：エネルギー305kcal・たんぱく質22.2g・脂質18.8g・炭水化物9.9g・塩分0.8g・カルシウム57mg・鉄2.5mg

材 料(4人分)

A	合い挽き肉	400g
	にら	30g
	ねぎ	60g
	にんじん	50g
	干しいたけ	1枚
	卵	1個
	小麦粉	大さじ1
	生姜の絞り汁	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	塩・こしょう	少々
B	ごま	大さじ1
	干しいたけ戻し汁	1/2カップ
	めんつゆの素	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	片栗粉	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	きゅうり	1/2本
ミニトマト	4個	

<作り方>

- ①にら・戻した干しいたけはみじん切り、にんじんはすりおろす。きゅうりはせん切りにする。ねぎの白い部分は白髪ねぎに切り、残りの部分はみじん切りにする。
- ②材料A（白髪ねぎ以外）を混ぜ合わせてよくこね、ハンバーグの形にする。ごま油で両面をよく焼く。
- ③ハンバーグを焼いた後のフライパンに材料Bを入れて少し煮詰める。
- ④ハンバーグに白髪ねぎ、せん切りきゅうりを乗せて③をかける。半分に切ったミニトマトを添える。

献立のヒント

- 山芋と柿の酢の物
- 浅漬け

健康づくりアドバイス

食事を楽しみましょう。

- 心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- 毎日の食事で、健康寿命を延ばしましょう。
- 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

