

簡単

# さっぱり!おいしく減塩 野菜ハンバーグ



## 材料 (一人分)

・鶏ひき肉	70g	・木綿豆腐	50g
・ひじき(缶詰)	25g	・玉ねぎ	30g
・スイートコーン(缶詰)	10g	・おろししょうが	0.2g
★めんつゆ(ストレート)	20g	★酢	小さじ1/2(2g)
・片栗粉	0.1g	・サラダ油	小さじ1(4g)
・大根	50g	・大葉	少々



1人分の野菜使用量: **115g**

1日の野菜摂取目標**350g**に対して約**1/3**食べられます!

## 作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿に乗せて500Wで2分加熱して水切りをする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに肉だねの材料を入れてこね、成形する。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、中火で焼く。両面に焼き色がついたら、ふたをして弱火で両面5分ずつ蒸し焼きにする。
- ④ 同じフライパンに★を入れて熱し、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 皿に③を盛りつけ、④をかけて、大根おろしと大葉をのせる。

## レシピの減塩ポイント

- 💡肉だねは様々な食材の味を活かして味付け不要!
- 💡大葉と大根おろしで香りと食感をプラス!
- 💡ソースはとろみをつけて、少量でもお酢の酸味でさっぱり!

おいしく減塩

## 栄養成分

エネルギー	253kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	15.7g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	<b>0.9g</b>

**1日の食塩摂取の目標量は8gです!**

「健康やまがた安心プラン」より

山形県の食塩平均摂取量(20歳以上)(g/日) H28 県民健康・栄養調査結果より

男性 **11.2g/日** 女性 **9.6g/日**

⇒目標達成まであと・・・**マイナス3g!**チャレンジすっべ



資料作成(問合せ先)  
 山形県置賜保健所保健企画課 TEL0238-22-3004  
 山形県健康づくり推進課 TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション  
 令和2年度 4号