

親子deわくわくフッキング

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します!市内飲食店が考案したメニューです

問 保健総務課 (☎ 829・7771)

No.
01



~ menu ~

- 豆腐ハンバーグ
- ポテトサラダ
- 菜の花のお浸し
- 玄米ご飯
- ほうじ茶プリン



全てのメニュー
が載っています!



HP18543



豆腐ハンバーグ 【1人当たり…321kcal、食塩相当量1.6g】



材料(4人分)

- 牛ひき肉…270g
- 塩…小さじ1/3
- 絹ごし豆腐…55g
- 玉ねぎ…3/4個(150g)
- にんじん…1/2本(100g)
- 油…小さじ1
- パン粉…55g
- 卵…1個
- ブラックペッパー…1g
- ナツメグ…少々
- オリーブ油…大さじ1
- サニーレタス…4枚(120g)

おろしポン酢

- 大根おろし…1/8本分(120g)
- ポン酢…大さじ2

作り方

- 絹ごし豆腐は重しをし、30分ほどおいて水切りをする。
- 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、②を入れ、弱火でじっくり炒める。
- サイズ違いのボウルを2つ用意する。大きい方のボウルに氷を入れ、その上にもう一つのボウルをセットする。
- ④に牛ひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- 十分に粘りが出たら、①・③・aを加え、再び粘りが出るまでしっかりと混ぜる。
- ⑥を4等分にし、空気を抜いて(50回くらい)、形を整え、冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- フライパンにオリーブ油を熱し、⑦を入れ、弱火で片面5分ずつ、蓋をして焼く。
- 皿に⑧・サニーレタスを盛り付け、おろしポン酢をかける。

調理Point

ひき肉を混ぜる時は、脂が溶け出してしまうのを防ぐため(肉汁を閉じ込めるため)に、氷を用意して冷やしながら混ぜよう!

ポテトサラダ 【1人当たり…142kcal、食塩相当量0.7g】

材料(4人分)

- じゃがいも…2個(300g)
- 塩…少量
- にんじん…1/2本(100g)
- ゆで卵…1個
- コーン缶…60g
- みそマヨネーズ
- マヨネーズ…大さじ3
- みそ…大さじ1/2
- おろしにんにく…0.6g
- いりごま(白)…小さじ1/3

作り方

- じゃがいもは皮つきのままやわらかくなるまでゆでる。皮をむき、ボウルに入れてつぶし、熱いうちに塩で下味をつける。
- にんじんはいちょう切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ゆで卵は適当な大きさにフォークでつぶす。
- みそマヨネーズの材料を混ぜ合わせる。
- ①に②・③・④・コーンを加えて和える。



調理Point

熱いうちに塩を振り、じゃがいもに下味をなじませよう!