

低カロリー きのことクリームハンバーグ

	1人分(g)	2人分(g)
ハンバーグ		
豚もも肉	60	120
玉ねぎ	20	40
牛乳	10	20
パン粉	10	20
塩	0.7	1.4
こしょう	少々	少々
きのこクリーム		
牛乳	100	200
まいたけ	50	100
コンソメ	1	1/2個 2
こしょう	少々	少々
米粉	6	大きじ1 と小さじ1 12
※糸とうがらし	少々	少々

食事バランスガイドにおける【主菜 2つ、副菜 1つ】

つくりかた

- ① 豚もも肉は細かく刻む。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、キツネ色になるまで少量の水を加えて炒め、粗熱をとる。
- ③ ①と②、パン粉、牛乳を加えてねばりがでるまで良く混ぜ、塩・こしょうをする。
- ④ きのことクリームをつくる。
きのこを炒め、しんなりしたら、米粉とコンソメを牛乳に溶き加える。よく泡だて器で混ぜながら弱火で加熱。とろみが出てきたら、最後にこしょうを加える。
- ⑤ ③を熱したフライパンにのせ、片面に焦げ目がついたら、返し、フタをして弱火でじっくり焼く。
- ⑥ 肉に火が通ったら、ソースを上からかけ、一煮立ちさせ、器に盛る。
※盛り付けるときに、上に糸唐辛子や赤ピーマンをのせるときれい。



エネルギー 215kcal たんぱく質 19.9g 脂質 7.2g 炭水化物 18.9g 食塩相当量 1.4g

◎ひき肉や生クリームを使った場合に比べて 150kcal ダウン！！ ※食物繊維 2g