

豆腐デミグラスハンバーグ

ほうれん草のソテー・コーンスープと合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

脂質を抑えた美味しいハンバーグ



1人分あたり

【エネルギー】	221 kcal
【たんぱく質】	14 g
【脂質】	13.6 g
【食塩相当量】	0.2 g
【野菜重量】	125 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(2人分)

合い挽き肉	・・・ 70g	デミグラスソース	・・・ 20g
木綿豆腐	・・・ 200g	ドレッシング	・・・ 4g
玉ねぎ(冷凍みじん切り)	・・・ 80g		
キャベツ(千切り)	・・・ 60g		
ミニトマト	・・・ 20g		
洋風野菜ミックス	・・・ 70g		

作り方

- ① 合い挽き肉と木綿豆腐と玉ねぎをポリ袋に入れ、混ぜる
- ② ポリ袋から取り出し、ラップで包み、形を整えて耐熱皿に乗せる
- ③ 電子レンジ600wで4分加熱
- ④ お皿にキャベツとミニトマトを盛り付けておく
- ⑤ 洋風ミックスを電子レンジ600wで1分加熱して解凍し、お皿に盛り付ける
- ⑥ ハンバーグをお皿に乗せ、温めたデミグラスソースをかける
- ⑦ お好みでキャベツにドレッシングをかける