

低エネルギー！でも満足度アップ。

～野菜とおからの食物繊維活用術～



＜献立＞

- ・ おからハンバーグ
- ・ きのこソースかけ
- ・ カボチャのサラダ
- ・ 甘酢とろろピクルス

＜1人分＞

熱量
533kcal

蛋白質
20.1g

食塩
2.1g

【おからハンバーグ】 (材料: 4人分)

鶏ムネ挽き肉 200g	塩 小さじ1/5	コショウ 少々	味噌 16g	玉ネギ 120g	サラダ油 8g	おから 80g	レンコン 40g	長芋 60g	卵 24g	パン粉 8g	牛乳 20g	サラダ油 8g
<p>＜きのこソース＞</p> <p>ブナシメジ 80g</p> <p>エノキダケ 80g</p> <p>ニンジン 20g</p> <p>生姜 4g</p> <p>カイワレ大根 40g</p> <p>ミニトマト 80g</p> <p>水 600g</p> <p>醤油 24g</p> <p>料理酒 12g</p> <p>片栗粉 8g</p> <p>水 8g</p>				<p>＜ハンバーグを作る＞</p> <p>① 玉ネギ、レンコンをみじん切りにする。長芋をすりおろす。パン粉は牛乳に浸す。</p> <p>② フライパンに油を入れ、玉ネギを弱火でしっかり炒め粗熱をとる。</p> <p>③ 挽き肉に塩、コショウ、味噌で下味をつけ、①②、おから、卵を加えてよく混ぜる。</p> <p>④ ③を真ん中がくぼむように整形し、油をひき熱したフライパンで焼く。 (強火で片面に焼き色をつけ、もう片面を中火で3～4分蓋をして焼く。)</p> <p>＜きのこソースを作る＞</p> <p>① キノコ類を小房に分ける。ニンジン、生姜は、千切りにする。</p> <p>② カイワレ大根は、3cmくらいに切りそろえ、ミニトマトは四つ割りにする。</p> <p>③ ハンバーグを焼いたフライパンの残り油で、①を炒める。</p> <p>④ キノコから水分が出てきたら、水、醤油、料理酒を入れ中火で2～3分煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>⑤ ハンバーグを盛り付け④を全体にかけ、周りに②を添える。</p>								

【カボチャのサラダ】 (材料: 4人分)

カボチャ 160g	レーズン 20g	マヨネーズ(ライト) 32g	コショウ 少々	① カボチャは種と皮をむき、さいの目に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
				② 粗熱がとれたら、レーズン、マヨネーズ、コショウを混ぜ合わせる。

【甘酢とろろピクルス】 (材料:4人分)

大根	80 g	① 大根は短冊切りにし、とろろ昆布は細かくちぎる。 ② 酢、砂糖を耐熱容器に入れて、レンジで砂糖が溶けるまで温める。 ③ ②に①を入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
とろろ昆布	4 g	
酢	40 g	
砂糖	12 g	



グループに分かれて、調理実習の様子。楽しく学べる時間です。



できたてを皆さんで味わいながら、低エネルギーと減塩のお話をしました。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	食物繊維 (g)
★ごはん						
ごはん	150	252	3.8	0.5	0.0	0.8
小計		252	3.8	0.5	0.0	0.8
★おからハンバーグ						
鶏ムネ挽き肉	50	58	9.4	2.0	0.1	0.0
塩	0	0	0.0	0.0	0.3	0.0
コショウ	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
味噌	4	9	0.7	0.4	0.4	0.3
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	0.0	0.6
サラダ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
おから	20	22	1.2	0.7	0.0	2.3
レンコン	10	7	0.1	0.0	0.0	0.0
長芋	15	10	0.3	0.0	0.0	0.0
卵	6	9	0.7	0.6	0.0	0.0
パン粉	2	7	0.3	0.1	0.0	0.0
牛乳	5	3	0.2	0.2	0.0	0.0
サラダ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
<きのこソース>						
ブナシメジ	20	4	0.5	0.1	0.0	0.8
エノキダケ	20	4	0.5	0.0	0.0	0.8
ニンジン	5	2	0.1	0.0	0.0	0.2
カイワレ大根	10	0	0.1	0.0	0.0	0.0
ミニトマト	20	0	0.0	0.0	0.0	0.0
しょうが	1	4	0.5	0.0	0.9	0.0
水	150	3	0.0	0.0	0.0	0.0
醤油	6	12	0.0	0.0	0.0	0.0
料理酒	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0
片栗粉	2	2	0.2	0.1	0.0	0.4
水	2	6	0.2	0.0	0.0	0.0
小計		209	15.2	8.2	1.7	5.4

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	食物繊維 (g)
★カボチャのサラダ						
カボチャ	40	20	0.6	0.0	0.0	1.1
レーズン	5	15	0.1	0.0	0.0	0.2
マヨネーズ(ライト)	8	13	0.2	1.1	0.3	0.0
コショウ	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		48	0.9	1.1	0.3	1.3
★甘酢とろろピクルス						
大根	20	7	0.1	0.0	0.0	0.3
とろろ昆布	1	2	0.1	0.0	0.1	0.4
酢	10	3	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		24	0.2	0.0	0.1	0.7
合計		533	20.1	9.8	2.1	8.2

★栄養士からのコメント★

挽肉料理は意外に高エネルギーなことをご存知ですか？今回のハンバーグは、挽肉の量を抑えおからを混ぜることで、ボリュームを減らさずに低エネルギーに仕上げました。

また、おからは食物繊維が豊富です。野菜やキノコ・海藻類などに多く含まれる食物繊維は、食後の急激な血糖上昇を抑え、LDL(悪玉)コレステロールを排泄する効果があります。さらに、人の消化酵素では消化できず便通を整えてくれますので、毎食上手に取り入れましょう。