

もやしハンバーグ



1人分の栄養価 エネルギー187kcal たんぱく質 11.3g 食塩相当量 1.0g 食物繊維 2.3g

もやしでかさ増ししたヘルシーなハンバーグです。もやしのシャキッとした食感もよく、家計にやさしい我が家の定番料理です。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会西部支部

フレイル予防

子ども

材料 4人分

もやし 1袋

豚ひき肉 200g

A | しょうゆ 大さじ1/2
| 酒、片栗粉 各大さじ1
| おろししょうが 小さじ1
| 塩、こしょう 少々

サラダ油 大さじ1

ポン酢 小さじ4

大根おろし 120g ミニトマト 60g

ブロッコリー（ゆでる）80g

レタス 40g

作り方

- 1 もやしはさっと洗い、水切りしておく。
- 2 ボウルに豚ひき肉、Aを入れ、よくこねる。
- 3 2にもやしを折りながら加え混ぜ、4等分にして小判型に丸める。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3を中火で2~3分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で焼く。
- 5 器に4と野菜を盛り付け、ポン酢をかけていただく。