



しいたけハンバーグ



1人分

エネルギー	196kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	10.3g
塩分	0.5g

<材料 4人分>

しいたけ	240g (中12個)	
合挽肉	150g	
玉ねぎ	150g	
サラダ油	大さじ1	
生姜みじん切り	小さじ1	
パン粉	大さじ2	} A
片栗粉	小さじ2	
卵	1個	
酒	少々	
塩、こしょう	少々	
さやいんげん	100g	} B
にんじん	50g	

(ソース、醤油、ポン酢などは適量)

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油できつね色になるまで炒める。
- ②合挽肉、生姜のみじん切り、Aと①を混ぜ、酒、塩、こしょうし、粘りがつくまで練る。
- ③しいたけの軸を取り、かさの裏に②を詰める。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、肉の詰まっている方を下にして焼く。
- ⑤付け合わせの野菜B（茹でる）を添え、ソース、醤油、ポン酢など、好みのものでいただく。

●栄養士一口メモ

- ・生姜のみじん切りを加えることで味付けが和風になり、高齢者にも喜んで食べられる一品です。