

## 千切り大根入りハンバーグ



### 適塩前 <1人分>

エネルギー 270 kcal  
食塩相当量 2.1 g



### 適塩後 <1人分>

エネルギー 283 kcal  
食塩相当量 1.1 g

マイナス  
1.0 g

### 材料 <2人分>

#### 適塩前

牛豚合いびき肉 100 g  
もめん豆腐 60 g  
卵(1/2個) 25 g  
  
玉ねぎ 60 g  
パン粉 7.5 g  
牛乳(大さじ1) 15 g  
塩(小さじ1/4) 1.3 g  
こしょう 0.1 g  
油(小さじ2) 10 g  
(ソース)  
ケチャップ(大さじ3) 36 g  
ウスターソース(大さじ1) 18 g  
(付け合わせ)  
かぼちゃ 30 g  
レタス 25 g  
バター 2 g

(Before)

#### 適塩後

牛豚合いびき肉 100 g  
もめん豆腐 60 g  
卵(1/2個) 25 g  
千切り大根(切り干し大根) 15 g  
玉ねぎ 60 g  
パン粉 7.5 g  
牛乳(大さじ1) 15 g  
塩(小さじ1/4) 1.3 g  
こしょう 0.1 g  
オリーブ油(小さじ2) 10 g  
(ソース)  
トマト(大玉) 120 g  
ケチャップ(大さじ1) 18 g  
(付け合わせ)  
かぼちゃ 30 g  
レタス 25 g  
バター 2 g

(After)

### 作り方

- ① もめん豆腐は重石をして水を切っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れ電子レンジで600W、1分半加熱する。
- ③ 千切り大根は洗ってゆでて水気を切り、みじん切りにする。
- ④ パン粉に牛乳を入れて混ぜる。
- ⑤ ボウルに①を入れて潰し、②、③、④と合いびき肉、卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を丸め、左右の手に交互に打ちつけて空気を抜きながら小判型に形をととのえ、中央を少しくぼませる。
- ⑦ フライパンでオリーブ油を熱し⑥を入れ、はじめは強火で30秒、火を弱めてフライパンを動かしながら2～3分焼く。裏返して同様に焼き、中まで火を通す。
- ⑧ トマトはざく切りにする。フライパンに切ったトマトとケチャップを入れ、煮つめる。
- ⑨ かぼちゃはレンジで加熱し薄切りにする。フライパンでバターを熱して焼き目をつける。レタスは洗いちぎっておく。皿に盛り付け、ハンバーグの上に⑧のソースをかける。



### 適塩ポイント

#### Tekien Point

- 千切り大根を入れることで食感にメリハリをつけて、満足感をあげる。
- ソースにトマトを入れることで酸味と旨味をプラスし調味料を減らす。

