

季節の食材を使って病気を予防しよう！！

～糖尿病を予防しよう～

豆腐ハンバーグ

材料（1人分）

- ・ 木綿豆腐 40 g
- ・ 牛ひき肉 40 g
- ・ 長ねぎ 20 g
- ・ 塩 0.5 g
- ・ こしょう 少々
- ・ 卵 5 g
- ・ パン粉 大さじ1/2
- ・ 油 3 g
- ・ ケチャップ 5 g
- ・ ブロッコリー 30 g



作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包み、重しをして10分程おいて水気をきる。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、塩茹でする。
- ③ ボウルにひき肉と塩、こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜる。豆腐、長ねぎ、卵、パン粉を入れてよく混ぜ、小判形にまとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を中火で2～3分焼いたら裏返して蓋をする。さらに弱火で5～6分焼く。
- ⑤ 器に④を盛り、ケチャップをかけてブロッコリーを添えたら出来上がり。

栄養量（1人分）

エネルギー	166 kcal
塩分	0.8 g
食物繊維	2.1 g

普通のハンバーグと比べると
およそ80 kcal ダウン！

ひとこと

ハンバーグの牛肉は赤身のひき肉を使うと脂身が少ないためエネルギーが抑えられます。

また、長ねぎを混ぜることで甘みが出ます。長ねぎは11月～2月頃に甘さや柔らかさが増して一層おいしくなります。ブロッコリーは1月中旬～3月中旬にもっとも味が良くなります。茎の部分にもビタミンCや食物繊維が十分に含まれているので表面の硬い部分を除いて食べましょう。