

節約献立 (クッキングレシポ)

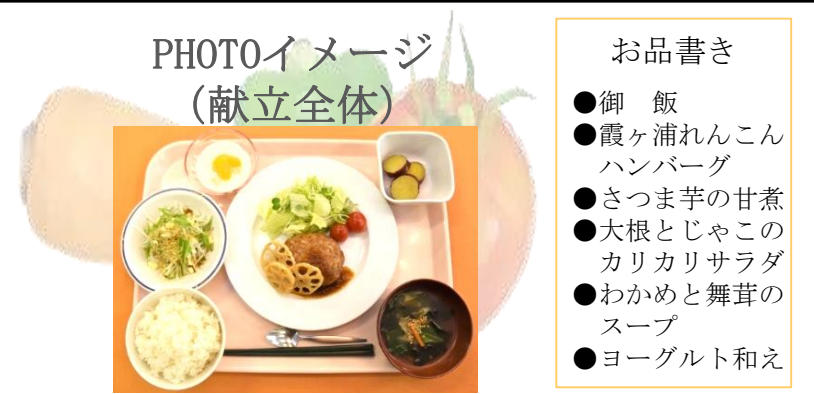
【霞ヶ浦駐屯地】

料理名	霞ヶ浦れんこんハンバーグ	金額	1食当たり	340	円
			メイン料理	179	円

材料名	使用量	調理指示
牛ひき肉	30	
豚ひき肉	40	
大豆ミート	6	
れんこん	55	粗みじん切り
人参	10	みじん切り
A-むき玉葱	25	みじん切り
塩	0.5	
こしょう	0.1	
パン粉	6	
牛乳	2	
鶏卵	10	
れんこん	18	1mmスライス
植物油	2	
おろしだれ	28	
<付け合わせ>		
ミニトマト	20	
貝割れ大根	3	
キャベツ	10	
レタス	30	

作り方
1 Aを合わせしっかり練り混ぜ、楕円形に成形し中央部分を少しくぼませる。
2 1を火が通るまで焼く。
3 スライスしたれんこんを素揚げする。
4 付け合わせの野菜は、洗って食べやすい大きさに切り、水気を切って皿に盛りつける。
5 4に2を盛り付け、おろしだれをかけ、3を添える。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	993	342
たんぱく質 (g)	33.8	19.8
脂質 (g)	22.3	16.8
炭水化物 (g)	164.7	27.0
食塩相当量 (g)	4.0	1.9
食物繊維 (g)	9.3	4.0
カルシウム (mg)	253	62
鉄 (mg)	3.9	2.4



PRポイント 大豆ミートと野菜をたっぷり使用することで、通常のハンバーグより約20円節約しました。隊員の帰属意識が高まるよう茨城県の特産品であるれんこんを使用し、食感が楽しめるハンバーグに仕上げました。