

節約献立（クッキングレシポ）

【座間駐屯地】

料理名	手作りヘルシーハンバーグ	金額	1食当たり	373円
			メイン料理	175円

材料名	使用量	調理指示
【ヘルシーハンバーグ】		
牛ひき肉	70	
大豆ミート	15	水戻し、ボイル
上白糖	2	
醤油	5	
玉葱	20	みじん切り
サラダ油	3	
れんこん	10	みじん切り
きくらげ	0.6	みじん切り
鶏卵	8	
パン粉	3	
業牛乳	3	
オールスパイス	0.05	粉末
塩胡椒	1	
【ソース】		
トマトケチャップ	15	
とんかつソース	15	
赤ワイン	1	
【生野菜】		
レモン	12	スライス
キャベツ	30	線切り
ベビーリーフ	10	

作り方
1 大豆ミートを水戻し、その後臭みを抜くため、ボイル。その後、水気を切っておく
2 全て混ぜ合わせて、よくこねる。1個180gに成形
3 コンベクションで加熱
4 カットした生野菜と、ハンバーグを盛付け、ソースをかけたら、完成

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1118	377
たんぱく質 (g)	39.4	22.1
脂質 (g)	36.4	19.6
炭水化物 (g)	153.7	26
食塩相当量 (g)	4.7	2.4
食物繊維 (g)	12.2	5.5
カルシウム (mg)	237	98
鉄 (mg)	7.1	4



お品書き

- ・ヘルシーハンバーグ
- ・ほうれん草ソテー
- ・和風サラダ
- ・コーンスープ
- ・フルーツ
- ・ヨーグルト

PRポイント

座間で人気の一品！
大豆ミートを使用したハンバーグで、ボリューム満点で、ヘルシーです（＾＾）