

節約献立（クッキングレシピ）

【新発田駐屯地】

料理名	ヘルシー和風ハンバーグ	金額	1食当たり 375.4円
			メイン料理 171.18円

れ材料名	使用量	調理指示
豚挽肉	18	
鶏挽肉	10	
かつお油漬け	15	
高野豆腐	8	水戻しみじん切
オリーブオイル	3	炒め油
玉葱	50	みじん切
ピーマン	5	みじん切
人参	A 5	みじん切
鶏卵	5	
パン粉	5	
塩	0.5	
こしょう	0.05	
牛乳	8	
むき枝豆	10	
オリーブオイル	2	成形時に使用
玉葱	20	すりおろす
りんご	10	すりおろす
根生姜	1	すりおろす
砂糖	2	
しょうゆ	7	
レモン	2	薄いイチヨウ切
レタス 貝割れ大根	30 3	カットして消毒
ヤングコーン水煮	10	食べ易くカット
プチトマト	C 15	消毒
ブロッコリー	60	茹でる

作り方
<p>A ハンバーグ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 玉葱はオリーブオイルで炒め冷ましておく。 2 たねをこねる。たねの中に枝豆も入れる。 3 形を整え、オーブン200℃で15分を目安に中心にしっかりと火を入れる。 <p>B 手作りソース</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ソースはレモン以外を混ぜて一煮立ちする。 2 最後にレモンを加える。苦味を出さないため、レモンを加えたら加熱しない。 <p>C 付け合わせの野菜はカットし混ぜて脇に添える。</p>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1000	296
たんぱく質 (g)	35	17.9
脂質 (g)	23.1	16.2
炭水化物 (g)	162	19.8
食塩相当量 (g)	4.3	1.5
食物繊維 (g)	11.7	4.8
カルシウム (mg)	376	116
鉄 (mg)	6.1	2.3

PHOTOイメージ
(メイン料理アップ)

PHOTOイメージ
(献立全体)

属紙による。

PRポイント

- 1 コスト
ハンバーグに高野豆腐を混合するとともにデザート（ババロア）を手作りで作成し、コストを削減
- 2 栄養バランス
 - (1) 高野豆腐及び枝豆を使用し、飽和脂肪酸を抑制するとともに食物性蛋白質を摂取
 - (2) 日照時間の短い新潟県において不足しがちなビタミンDを摂取するため、かつお油漬け及びきくらげを使用
 - (3) 麦飯及びさつま芋を使用することにより、食物繊維を基準値の約1.5倍摂取
- 3 その他
高野豆腐はフードプロセッサーを使用し、通常のハンバーグと差異のない仕上げ

PHOTOイメージ

お品書き

- ・ヘルシー和風ハンバーグ
- ・コンソメスープ
- ・小松菜わさび和え
- ・さつまいも甘煮
- ・手作りババロア(バニラ)

献立全体



ヘルシー和風ハンバーグ



コンソメスープ



小松菜わさび和え



さつまいも甘煮



手作りババロア (バニラ)

