

かんたんヘルシー  
減塩レシピ  
QRコード一般の方から投稿  
していただいたレシ  
ピをまとめました!  
ぜひホームページ  
をご覧ください。

鹿児島県 かんたんヘルシー減塩レシピ

検索

おいしく・気軽に・ヘルシーに

## かごしま減塩レシピ

VOLUME 07

## ヘルシーハンバーグ

主菜・肉類



《食塩を無理なく減らすポイント》 調味料はソース、トマトケチャップも上手に使いましょう。

## 材料(2人分)

## &lt;ハンバーグ&gt;

- 豚赤身ミンチ 120g
- たまねぎ 60g
- 卵 20g
- パン粉 10g
- 低脂肪牛乳 20ml
- ハーフマヨネーズ 大さじ2分の1
- ナツメグ 少々
- サラダ油 小さじ1

## &lt;デミグラス風ソース&gt;

- たまねぎ 40g
- しめじ 20g
- ウスターソース 小さじ2
- トマトチャップ 小さじ2
- サラダ油 小さじ2分の1
- 薄力粉 小さじ1強(4g)
- チキンコンソメ 10分の1個(0.4g)
- 水 80ml

## &lt;付け合わせ&gt;

- 赤パプリカ 20g
- 黄パプリカ 20g
- アスパラガス(グリーン) 40g

## 作り方

- ハンバーグ用のたまねぎはみじん切りに、デミグラス風ソース用は薄切りにする。卵は溶いておく。パン粉は牛乳に浸しておく。赤・黄パプリカとアスパラガスは食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- 豚赤身ミンチにたまねぎ、溶き卵、パン粉、ハーフマヨネーズ、ナツメグを加えて混ぜ、形を整えて、サラダ油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- 別のフライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、ほぐしたしめじを炒め、たまねぎが透き通ったら薄力粉を入れて、焦がさないようによく混ぜながら炒める。
- 茶色に色がついてきたら少しずつ水を入れてのばし、ソース状になってきたらケチャップ、ウスターソース、チキンコンソメを加え、味を調える。2を入れてソースをからめて、付け合わせと一緒に色どりがよく盛り付ける。

【POINT】 ウスターソースとケチャップで味付けしているので、食塩は控え目です。たまねぎを生のまま入れているので、食感も楽しめます。

【レシピ作成/山領美雪様(鹿児島市)】

鹿児島島の旬の食材を使用し、塩分は控えめ・おいしさはたっぷりの減塩レシピをご紹介します。

食塩摂取量の目標(成人男女平均)は、1日あたり8グラム未満。これに対して、鹿児島県民の食塩摂取量は、1日あたり10・3グラムです。目標に近づくため、食塩を1日2グラム減らした食生活を心がけ、生活習慣病をおいしく予防しましょう。

今回使用する旬の食材はたまねぎです。一年を通して店頭に並び、保存性にも優れた野菜ですが、新たまねぎの旬は春。4〜5月に収穫される新たまねぎは、水分が豊富で甘みが強く、生でもおいしく食べられます。

また、加熱することにより、さらに甘みは強く、おいしくなりますので、いろいろな料理に利用したい食材です。

## 栄養成分：1人あたり

エネルギー	210kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	8.7g
炭水化物	15.5g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.1g