中国風ハンバーグ

エネルギー
243kcal
たんぱく質
16.3g
カリウム
360mg
リン
174mg
食塩相当量
1.3g

ポイント

・きくらげ、干ししいたけが入るので食物繊維が 2.6ｇ摂れます。

材料（1人分）

豚ミンチ･･･70g
砂糖･･･1ｇ
酒･･･2.5ｇ
おろししょうが･･･1g
片栗粉･･･4ｇ
鶏卵･･･12ｇ（1/4 個）
干ししいたけ･･･2ｇ
きくらげ（乾）･･･2ｇ
ねぎ･･･10ｇ
食塩･･･0.3g

中華だしの素･･･0.3ｇ
水･･･30ｇ
食塩･･･0.2ｇ
しょうゆ･･･4ｇ
片栗粉･･･1ｇ
ごま油･･･1ｇ

焼き油
もやし･･･40ｇ

1、 干ししいたけ、きくらげはぬるま湯で戻して、みじん切り。
2、 ねぎもみじん切りにしておく。
3、 もやしはゆでこぼして、水にさらす。
4、 豚ミンチをよく練り、材料をすべて混ぜ合わせて人数分に分け、円形に形作る。
5、 中華スープを作り、塩、しょうゆを加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油をたらす。
6、 フライパンに油を熱し、4のハンバーグを両面よく焼く。
7、 もやしとともに盛り付け、5のあんをかける。

偕行会愛知　管理栄養士