ハンバーグ

エネルギー
256kcal
たんぱく質
13.8g
カリウム
436mg
リン
152mg
食塩相当量
1.0g

ポイント

●下味をつけず、ソースの味のみで食べる事で減塩になります。
●添えの芋には、外側に味をつけることで、より味を濃く感じる事ができます。

材料　　（1 人分）

合挽き肉･･･60g
糸こんにゃく･･･20g
玉ねぎ･･･30g
卵･･･10g
バター･･･5g
パン粉･･･3g（大さじ1）
油･･･1ｇ（小さじ1/4）

ケチャップ･･･10g（小さじ2）
ウスターソース･･･6g（小さじ1）

じゃが芋･･･30g
黒こしょう･･･少々
塩･･･0.2g

1、　玉ねぎ・こんにゃくはみじん切りして茹でこぼしする。バターは室温に戻す。じゃが芋は茹でこぼし、黒こしょう・塩を振る。
2、　ひき肉・卵・バター・パン粉・水気を切った1を入れてタネを作る。
3、　フライパンに油をひいて2を焼く。同じフライパンでケチャップ・ウスターソースを合わせてソースを作る。

偕行会　管理栄養士