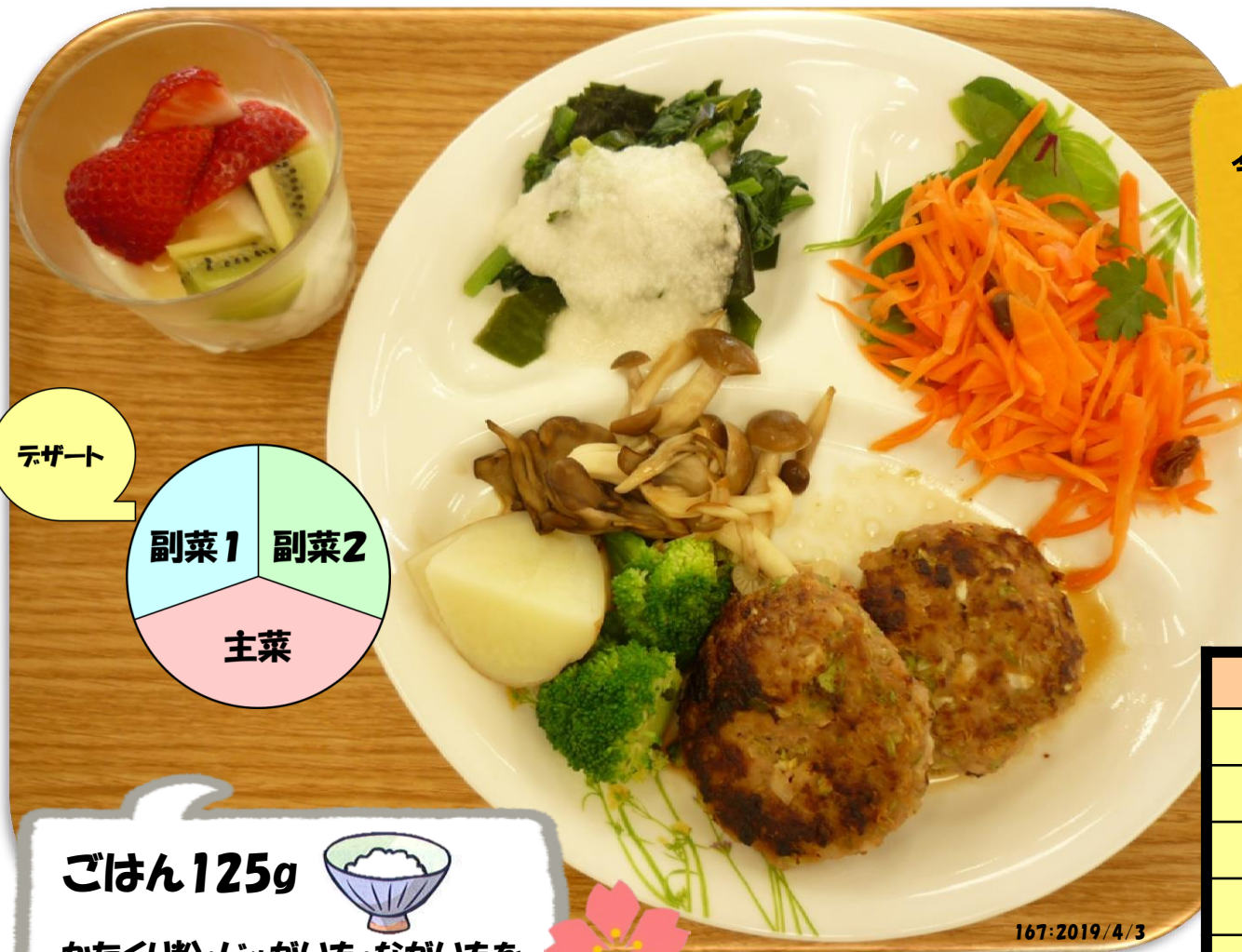


ランチメニュー紹介

～春野菜を食べよう 春キャベツたっぷりハンバーグ～



デザート

副菜1

副菜2

主菜

ごはん125g



かたくり粉・じゃがいも・ながいもを
含むので150gから減らします

今回は当院で開催していた
健康食ランチの
レシピ(第167回)を
ご紹介します



ごはんを含む1人分の栄養成分

エネルギー(kcal)	502
たんぱく質(g)	27.0
脂質(g)	8.3
炭水化物(g)	79.5
食物繊維(g)	7.6
食塩相当量(g)	2.1

167:2019/4/3

① 春キャベツたっぷりハンバーグ



主菜

材料【1人分】

豚赤身ひき肉.....80g
キャベツ.....60g
かたくり粉.....小さじ2/3
塩.....0.5g (ミニスプーン1/2※)
こしょう.....少々
調理酒.....小さじ1/2

◆ 添え野菜
じゃがいも.....1/4個
ブロッコリー.....1/10房

◆ ソテー
まいたけ.....1/10パック
ぶなしめじ.....1/10パック
こしょう.....少々

油.....小さじ1/2
〔ハンバーグとソテー〕
〔両方で使います〕

ぽん酢しょうゆ.....大さじ1/2

※ 1mlの「ミニスプーン」
栄養士にお問い合わせください

準備

Ⓐ キャベツ
粗みじん切る
水気を絞る

Ⓑ ジャがいも
一口大に切る

Ⓒ ブロッコリー
小房に分ける

Ⓓ ジャがいもと
ブロッコリーを
茹でる

Ⓔ まいたけ
ほぐす

Ⓕ ぶなしめじ
石づきをとる
ほぐす

作り方

- ① 豚ひき肉にⒶ かたくり粉 塩 こしょう
調理酒を加え よく混ぜ合わせる
- ② 2つに分け 小判形にまとめる
- ③ 油を熱して ②ときのご類を蒸し焼きにする
- ④ Ⓓ③を盛り付ける
- ⑤ きのご類にこしょうをかける
- ⑥ 全体にぽん酢しょうゆをかける



エネルギー(kcal)	192
たんぱく質(g)	19.7
脂質(g)	7.2
炭水化物(g)	12.0
食物繊維(g)	3.0
食塩相当量(g)	1.3

② ほうれんそう と 春わかめ の とろろ和え

材料【1人分】

ほうれんそう.....50g
生わかめ.....10g
しょうゆ.....小さじ1/3
わさび.....少々

ながいも.....20g



準備

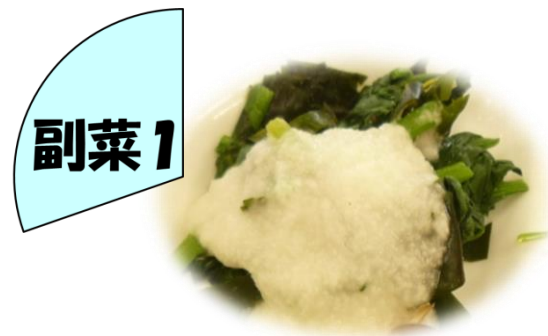
Ⓐ ほうれんそう
茹でて冷水に取る
水気をきる
3cm長さに切る

Ⓑ わかめ
さっと茹でて冷水に取る
水気をきる
2cm長さに切る

Ⓒ ながいも
すりおろす

作り方

- ① ⒶⒷを しょうゆ わさび で和える
- ② ①を盛り付けⒸを上からかける



エネルギー(kcal)	26
たんぱく質(g)	1.7
脂質(g)	0.3
炭水化物(g)	5.1
食物繊維(g)	2.0
食塩相当量(g)	0.4

③ 春にんじんの ラペ

材料【1人分】

にんじん.....50g
干しぶどう.....3g
やさしいお酢.....大さじ1
こしょう.....少々

ベビーリーフ.....1/10袋

準備

Ⓐ にんじん
皮をむく
千切りにする

Ⓑ 干しぶどう
熱湯に3分程度つけて
ふやかす



「キャロットラペ」はフランスの家庭料理の定番です
「ラペ」はフランス語で
千切り、細切りなどを意味する言葉です

作り方

- ① ジッパー付きのビニール袋に ⒶⒷ を入れ
やさしいお酢とこしょうを入れる
- ② 袋の上から軽くもむ
- ③ 袋の空気を抜き
冷蔵庫で冷やす
- ④ ベビーリーフと一緒に
盛り付ける

エネルギー(kcal)	39
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0.1
炭水化物(g)	9.8
食物繊維(g)	1.5
食塩相当量(g)	0.3

④ 果物のヨーグルト和え

材料【1人分】

プレーンヨーグルト.....40g
サラダ用寒天.....0.5g
いちご.....25g(2個)
キウイフルーツ.....15g(1/6個)

準備

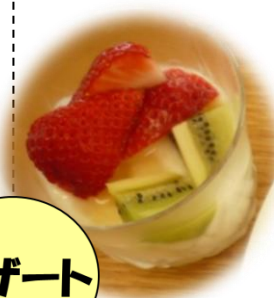
Ⓐ サラダ用寒天
水に20分程度つけて戻す
水気をしっかりきる

Ⓑ いちご
へたを取る
食べやすい大きさに切る

Ⓒ キウイフルーツ
皮をむく
食べやすい大きさに切る

作り方

- ① プレーンヨーグルトとⒶを和える
- ② ①とⒷⒸを盛り付ける



デザート

エネルギー(kcal)	34
たんぱく質(g)	1.9
脂質(g)	0.4
炭水化物(g)	6.2
食物繊維(g)	0.7
食塩相当量(g)	0.0