



おいしく食べて生活習慣病予防

～みんな大好き！ハンバーグでXmas～



クリスマスも
おいしく健康に～



主食	ごはん	
材料	1人分	2人分
米	1/2合	1合

主菜	煮込みハンバーグ		
材料	1人分	2人分	
玉ねぎ	30g	60g	
えのき	25g	50g	
パン粉	5g	大さじ3	
牛乳	15cc	大さじ2	
豚ひき肉	60g	120g	
卵	25g	小1個	
塩・こしょう	少々	少々	
サラダ油	適宜	適宜	
しめじ	50g	100g	
A	砂糖	小さじ1/2	小さじ1
	赤ワイン	大さじ1	大さじ2
	トマトケチャップ	大さじ1	大さじ2
	中濃ソース	小さじ1	小さじ2
	水	50cc	100cc
ブロッコリー	30g	60g	

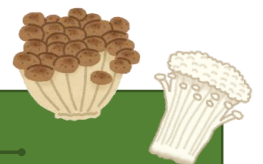
【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジで2分加熱し、粗熱をとっておく。えのきは石づきを除き、細かく切る。しめじも石づきを除き、手でほぐす。
- ② パン粉は牛乳にひたしておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉、卵、塩こしょう、玉ねぎ、えのきを入れてよくこね、2等分にして小判型に丸める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて両面こんがり焼き目を付ける。隙間にしめじを加え、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ ハンバーグの中まで火が通ったら、Aを加えて煮る。ソースがとろっとしたらできあがり。
- ⑥ 器に盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える。



ヘルシーポイント！

細かく切ったえのきで、かさ増し&うま味をプラス。ソースにもしめじをたっぷり使用し、食物繊維もたっぷりとれるハンバーグです！



副菜

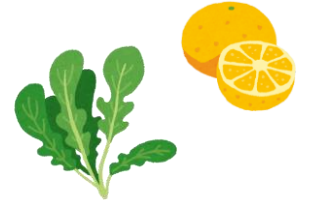
グレイプフルーツサラダ



材料	1人分	2人分	
ベビーリーフ	20g	40g	
ミニトマト	2個	4個	
グレイプフルーツ缶	25g	50g	
B	オリーブオイル	小さじ1/2	小さじ1
	酢	小さじ1/2	小さじ1
	塩	0.3g	少々
	こしょう	少々	少々

【作り方】

- ① ベビーリーフは優しく洗って水気を切っておく。ミニトマトは洗って1/4のくし形に切っておく。
- ② グレイプフルーツの実を食べやすい大きさに切り、Bと混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ 皿に①を盛り付け、②を食べる直前にかける。



汁物

お豆のミネストローネ

材料	1人分	2人分
玉ねぎ	15g	30g
にんじん	15g	30g
大根	15g	30g
ベーコン	5g	1/2枚
ミックスビーンズ(水煮)	25g	50g
水	100cc	200cc
固形コンソメ	1/2個	1個 (顆粒小さじ2程度)
トマトジュース	50cc	100cc

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、大根は1cm角のサイコロ状に切る。ベーコンは1cmの角切りにする。
- ② 鍋に切った①を入れて火にかけ、焦がさないように炒める。
- ③ ミックスビーンズ、水、コンソメを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。最後にトマトジュースを加えてひと煮立ちさせる。



デザート

コーヒーゼリー

材料	1人分	作りやすい分量 (4人分)
砂糖	9g	大さじ4
アガー(粉末)	1.3g	5g
水	100cc	400cc
インスタントコーヒー	1.5g	6g
バニラアイス	大さじ2	120ml

【作り方】

- ① 鍋に砂糖、アガーを入れて混ぜる。
- ② ①に分量の水を入れてよく混ぜ、中火にかけて煮立たせ、沸騰したら弱火にし1分ほど加熱し、火を止める。
- ③ インスタントコーヒーを入れてよく溶かし、型に分け入れて、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったら、上にバニラアイスを乗せる。



栄養価 (1人分)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		食塩相当量 g
				g	食物繊維 g	
ごはん	234	3.8	0.5	55.7	2.3	0.0
煮込みハンバーグ	279	18.8	15.0	21.9	5.2	1.3
グレイプフルーツサラダ	43	0.7	2.1	6.5	0.9	0.3
お豆のミネストローネ	69	4.0	1.2	12.6	3.8	1.2
コーヒーゼリー	90	1.3	2.2	17.1	1.1	0.1
合計	715	28.5	20.9	113.8	13.3	2.9