

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】ハンバーグ



レシピのポイント

【栄養成分】1個分

■たんぱく質 3.7g、脂質 8.0g、炭水化物 14.4g、食物繊維 4.9g、カリウム 79mg、リン 39mg

■お好みに応じてソースをかけてお召し上がりください。

■付け合せはイメージです。

■①は下記の方法でも湯戻しできます。

・耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約 18 分）。

材料（1個分）

★やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	10g
水（戻し用）	25g

合いびき肉	15g
玉ねぎ（みじん切り）	15g
卵	6g
塩	0.3g
★GABAN® ホワイトペッパーパウダー	少々
片栗粉	5g

サラダ油	5g

★はハウスギャバン取り扱い商品です

作り方

調理時間 **20** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50秒・600W40秒）、そのまま蒸らしておく（約 5 分）。
- ② ①と合いびき肉をしっかり混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎ、卵、塩、ホワイトペッパーパウダーを加えよく混ぜる。
- ④ 片栗粉を少しずつ加え混ぜ、成形する。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を両面焼く。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	129	3.7	8.0	14.4	0.4
1個分	129	3.7	8.0	14.4	0.4

参考原価

合計	約 52.0 円
1個分	約 52.0 円

注意事項

* やけどにご注意ください。

* フライパン等での加熱調理をする場合は、表面に熱が入りやすいため、火加減に注意して中までしっかり火が入るよう調理して下さい。