

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】作り置き鮭バーグ



材料（4 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	40g
水（戻し用）	100g

さけ水煮（缶）	120g
長いも（すりおろし）	40g
酒	8g
片栗粉	20g

サラダ油	大さじ 1

★はハウスギャバン取り扱い商品です

レシピのポイント

【栄養成分】

- 4 個分 たんぱく質 26.5g、脂質 22.5g、炭水化物 58.5g、食物繊維 18.9g、カリウム 551.2mg、リン 413.8mg
- 1 個分（約 80 g）たんぱく質 6.6g、脂質 5.6g、炭水化物 14.6g、食物繊維 4.7g、カリウム 137.8mg、リン 103.5mg
- 「作り置きおかず」として一度にたくさん作り、冷凍しておくとう便利です。
- このレシピを基本として、色々なメニューにアレンジ展開できます。
- アレンジを加えやすく、柔らかく食べやすい食感です。
- 魚の缶詰のしっかりした味つけを活用することで、簡単に鮭バーグが仕上がります。
- 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）。

作り方

調理時間 約 **15** 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 さけ水煮缶は、骨を取り除いておく。
- ③ ボウルに①、②、長いも、酒、片栗粉を入れてよく混ぜ込む。4 等分に分け成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面焼く。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	489	26.5	22.5	58.5	1.1
1 個分	122	6.6	5.6	14.6	0.3

参考原価

合計	約 453.9 円
1 個分	約 113.5 円