

# 【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】作り置きツナバーグ



## 材料（8 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
-----	
ツナ缶（オイル漬けフレークライト）	120g
長いも（すりおろし）	40g
もやし	30g
しょうが（すりおろし）	8g
酒	12g
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

- 出来上がり：約 360g（1 個あたり約 45g）
- 【栄養成分】
- 4 食分（8 個分） たんぱく質 23.5g、脂質 38.9g、炭水化物 59.9g、食物繊維 19.3g、カリウム 499.3mg、リン 230.7mg
- 1 食分（2 個分） たんぱく質 2.9g、脂質 4.9g、炭水化物 7.5g、食物繊維 4.8g、カリウム 124.8mg、リン 57.7mg
- 「作り置きおかず」として一度に沢山作り、冷凍しておく便利です。
- 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。
- もやしをカットせず最後に入れることで、シャキシャキとした食感を楽しめます。
- 魚の缶詰のしっかりした味つけを活用することで、簡単にツナもやし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 ツナ缶詰は、油切りをしておく。
- ③ ボウルに①、②、長いも、もやし、しょうが、酒、片栗粉を入れてよく混ぜ込む。8 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	623	23.5	38.9	59.9	1.4
1 個分	78	2.9	4.9	7.5	0.2

## 参考原価

合計	約 291.4 円
1 個分	約 36.4 円