野菜は
1日 349g以上を目標に！

しっかり野菜 349g（サフォーク）レシピ

ベジラムバーグ

【レシピQRコード】

＜２人分の材料＞

- 生ラム肉　80ｇ
- 木綿豆腐　50ｇ
- Ⓐ
  - 玉ねぎ　1/2 個（70ｇ）
  - ほうれん草　20ｇ
  - 人参　1/3 本（30ｇ）
  - ごぼう　1/3 本（40ｇ）
- 卵　1/2 個（25ｇ）
- 塩・こしょう　各0.5ｇ
- しそ　１枚（1ｇ）

【和風おろしソース】

- 大根　50ｇ
- ★酒・みりん　大さじ１（18ｇ）
- ★めんつゆ　小さじ２（12ｇ）
- ★濃口醤油　小さじ1/2（3ｇ）
- -水溶き片栗粉-
- 片栗粉　小さじ１（3ｇ）
- 水　小さじ２（10ｇ）

【添え野菜】

- レタス　１枚（30g）
- トマト 1/2 個（100ｇ）

このレシピで
１人約 170ｇの野菜を食べることができます

ベジラムバーグ

① 生ラム肉を ３ ㎝幅に切り、塩・こしょうをまぶしておく。木綿豆腐は重しをのせて水切りをし、４等分にする。Ⓐの材料を２㎝程度の千切りにし、耐熱容器に入れラップをかけて、電子レンジ600wで２分ほど加熱する。

② しそを１㎜幅の千切りにしておく。

③ ①の材料と卵をミキサーにかけ、ハンバーグのたねをつくり、形を整える。（ブレンダーでも可）
※豆腐の水切りをしっかりすることで、形を整えやすくなります。

④ フライパンに③をのせて両面に焼き目がつくまで中火で焼き、ふたをして蒸し焼きにする。（４分程度）
※表面にしっかり焼き目をつけることで崩れずに焼くことができます。

和風おろしソース

おろした大根に★の調味料を混ぜ合わせ、フライパンに入れ中火にかける。沸騰してきたら火を弱めて水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

添え野菜

レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし切りにする。

盛り付け

焼きあがったハンバーグに和風おろしソースをかけ、しそをのせる。
レタスとトマトを添えて出来上がり♪

栄養価（1 人当たり）
エネルギー197kcal　たんぱく質 12ｇ　脂質 9.6ｇ　炭水化物 18.3ｇ食物繊維 4.6ｇ　カルシウム 84 ㎎　鉄分 2.5 ㎎
食塩相当量 1.1ｇ（1 日の塩分摂取目標量は男性 7.5ｇ女性 6.5ｇ、血圧が高い方は 6ｇ未満）