



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉

ハンバーグとなすのトマト煮込み

1人分の野菜量が約130gと野菜がたっぷりとれる1品です。生活習慣病予防のために野菜は1日350g食べることが推奨されていますが、各世代で350gに達していない現状です。「野菜を忘れていないかな？」をいつも意識して、野菜を食べる習慣を身につけましょう。

材料(4人分)

合いびき肉	240g	B	溶き卵	1個分
なす	2本		塩	小さじ1/4
トマト	大1個		こしょう	少々
玉ねぎ	1個		ナツメグ	少々
A	パン粉	大さじ2	パセリ	適宜
	牛乳	大さじ2	サラダ油	大さじ3
			ケチャップ	大さじ5

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
324kcal	13.9g	23.3g	39mg	1.1g

作り方

- ① なすは7～8mm幅の輪切りにし、水にさらした後、水気をとる。トマトはへたを取り、横半分切って種を取り、8等分に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、Aは合わせておく。
- ③ ポウルにひき肉、B、②を入れてよく混ぜ、8等分して丸める。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、①のなすを両面焼いて取り出す。サラダ油大さじ1を足して、③のハンバーグを並べ、中火で両面焼く。
- ⑤ ④に水50cc、トマト、なす、ケチャップを入れ、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ⑥ 時々混ぜながらさらに5分煮込んで、器に盛り、パセリをふりかける。