

お父さんありがとう。 父の日に作ってあげたい低カロリー肉料理

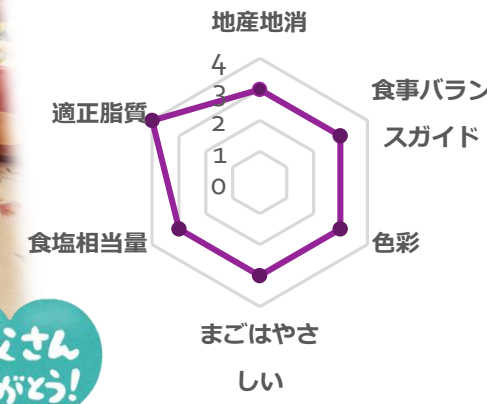
～たくさん食べて明日もお仕事頑張ってるね!!～

<ご飯> 精白米 90g

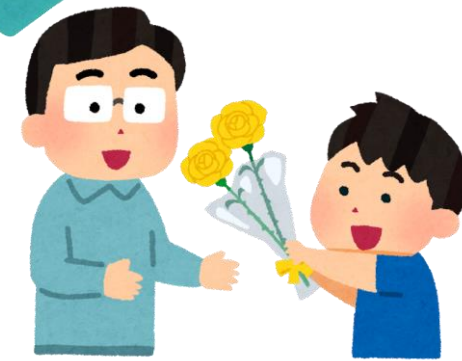
材料と分量(1人分)・作り方



この食事は何点かな…?



お父さん
ありがとう!



- スパイス香る和風ハンバーグ
- ごまコールスローサラダ
- 野菜ときのこのみそ汁
- もちもちベリークレープ

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
735kcal	38.4g	16.4g	118.6g	2.9g

山梨学院短期大学食物栄養科 羽畑ゼミ 網倉彩乃 有賀亜衣 池田創哉

<スパイス香る和風ハンバーグ>

鶏むねひき肉	50g	ナツメグ	0.2g
鶏ももひき肉	40g	ローズマリー	0.2g
ピーマン	20g	タイム	0.2g
玉ねぎ	10g	ポン酢	3g
卵	15g	大根	50g
おから(生)	15g	大葉 1枚	(0.5g)
ジャージー牛乳	10g	レタス	15g
食塩	0.8g	ミニトマト	2個
こしょう	少々		

- ①ピーマンと玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ボウルに、鶏ひき肉、①の玉ねぎとピーマン、牛乳に浸したおから、卵、ナツメグ、ローズマリー、タイム、塩こしょうを加え混ぜ合わせる。
- ③叩きながら空気を抜き、楕円形にまとめ、真ん中をくぼませる。
- ④フライパンで両面軽く焦げ目が付くまで焼き、水を加え蒸し焼きにする。
- ⑤器に④を盛り付け、大葉と大根おろしをのせ、ポン酢をかける。レタスとミニトマトを添える。

<ごまコールスローサラダ>

コーン	30g	白練りごま	5g
キャベツ	20g	しょうゆ	4g
にんじん	10g	砂糖	1g
きゅうり	10g	酢	3g
黄パプリカ	10g		

- ①キャベツ、にんじん、黄パプリカを千切りにする。
- ②きゅうりは斜め薄切りにする。
- ③ボウルに白練りごま、しょうゆ、砂糖、酢を混ぜ合わせる。
- ④器に①、②、コーンを盛り付け③をかける。

<野菜ときのこのみそ汁>

かぼちゃ	30g	こねぎ	5g
じゃがいも	30g	みそ	6g
ぶなしめじ	20g	かつおだし	150g

- ①かぼちゃ、じゃがいもを一口大に切る。ぶなしめじはほぐす。
- ②だし汁にかぼちゃ、じゃがいもを入れて煮る。
- ③ぶなしめじを加え火が通ったら味噌をとく。
- ④お椀によそい、こねぎを散らす。

<もちもちベリークレープ>

薄力粉	12g	冷凍ベリー	5g
グラニュー糖	3g		
ジャージー牛乳	30g		
卵	10g		
油	1g		

- ①薄力粉、グラニュー糖を混ぜる。
- ②別のボウルに卵と牛乳を混ぜ合わせる。
- ③①に②を3回に分けて加え混ぜる。
- ④フライパンに油をひき生地を薄く広げ両面焼く。
- ⑤焼いた生地にベリーを挟む。

<一口メモ>
手軽に使用できるのは、パウダーのスパイスやハーブですが、フレッシュハーブ(生)を使用するとより香りが楽しめます!!



イラスト出典 いらすとや