

食改さんの健康料理 NO. 29

【今月のメニュー】

骨骨ハンバーグ

食生活改善推進員

松本 栄子さん(左)

鴨下 宏子さん(右)



さあ、春です！今月は、カルシウムをたっぷりと含んだジューシーなハンバーグを用意しました。

玉ねぎを炒め、パン粉を牛乳に浸し、肉と卵の準備ができたから、ここからカルシウムの出番です。まずは凍り豆腐をすりおろして加えましょう。こうして使えば、含め煮が苦手な方でも大丈夫。カルシウムのほかにも、不足しがちな鉄や亜鉛などのミネラルも補ってくれます。また、不飽和脂肪酸の効果も“期待大”。次にスキムミルクを加えましょう。脱脂粉乳の名の通り、低脂肪・高カルシウムが“売り”です。あとは、粘りが出るまでよく混ぜて色よく焼き、チーズを溶かして出来上がりです。

添え野菜には、アスパラガスを選びます。「アスパラギン酸」は、たんぱく質を構成するアミノ酸の一種。エネルギー代謝に関係し、疲労回復作用が知られています。

こつこつと栄養素を蓄えたら、やさしい春の日差しの中へ、さあ、元気に行動開始です！！



材料・分量 6人分

合いびき肉	300g	パン粉	大さじ 6
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	牛乳	大さじ 2
サラダ油	小さじ 2	溶き卵	1個
《ソース》		凍り豆腐	1個(20g)
トマトケチャップ	大さじ 5	スキムミルク	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 2	マヨネーズ	大さじ 1
しょう油	小さじ 1/2	塩・こしょう・ナツメグ	各少々
《付け合せ》		サラダ油(ハンバーグ用)	小さじ 2
アスパラガスなど	適量	とろけるチーズ(スライス)	3枚

1人分の栄養素量

エネルギー	289kcal	たんぱく質	17.9g
カルシウム	152mg	塩分	1.7g

- ①玉ねぎは油で炒めて冷ます。パン粉は牛乳に浸す。
- ②ボウルに、合いびき肉、①、Aを全て入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。6等分にして、空気を抜きながら小判型に整える(中央にくぼみを作る)。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れ強火で焼き色をつける。裏返して弱火にし、ふたをして蒸し焼きにしてよく火を通す。最後にチーズをのせて溶かし、皿に盛る。
- ④フライパンに残った肉汁に、ソースの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ハンバーグにソースをかけ、アスパラガスなどを添える。

こんにちは 赤ちゃん

3月生まれ



5月で1歳になる赤ちゃんを募集！

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて3月30日(金)までに広報広聴課へ。応募多数のときは、上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



これから沢山の笑顔を見せてね!!
パパ・ママより

渡邊いろはちゃん(神立町)



Happy Birthday
元気に育ってね
パパ・ママより

藤森和希ちゃん(富士崎一丁目)



★Happy Birthday★
☺まーたん大好き
ねーねー・パパ・ママより

塚田真央ちゃん(並木三丁目)



お誕生日おめでとう
ネエネとたくさん
遊ぼうね!

服部駿平ちゃん(真鍋四丁目)



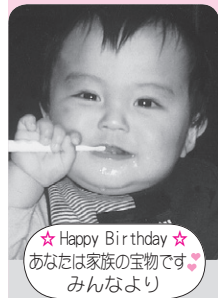
食いしん坊の恒ちゃん
お誕生日おめでとう

嶺岸恒輝ちゃん(霞ヶ岡町)



元気いっぱい
はばたけ!翼!!

郡司 翼ちゃん(藤沢)



★Happy Birthday★
あなたは家族の宝物です
みんなより

和田 涼ちゃん(東真鍋町)



お誕生日おめでとう
これからも元気いっぱい
笑顔を見せてね!

幡谷ひよりちゃん(真鍋四丁目)



笑顔いっぱい
元気に育ってね
パパ・ママより

高橋実澄ちゃん(永国東町)



1歳おめでとう!
明るく、素直な子に
育ってね

齊田明日香ちゃん(下高津一丁目)



明るく元気に育ってね

大木康平ちゃん(真鍋二丁目)



桜井家のお姫様
身も心も美人にな〜れ
家族の皆より

桜井春那ちゃん(荒川沖)