



食生活改善推進員の 健康料理



No.169 サバ缶の きのこあんかけハンバーグ

作り方

<ハンバーグ>

- ①サバ缶の汁を切る(切った汁は残しておく)。豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りをしておく。
 - ②ボウルに、①、Aの材料を入れて混ぜ、4等分に分ける(1人2個)。
 - ③熱したフライパンにサラダ油を敷き、②を弱めの中火で蓋をして、両面それぞれ3分ずつ焼く。
- ##### <きのこあん>
- ①しめじとえのきは、石づきを取り、しめじは小房に分ける。えのきは3等分に切る。
 - ②サバ缶の切った汁に、水(分量外)を足して100mlにし、小鍋に入れる。
 - ③②に、酒と①を加え、蓋をして3~4分煮る。煮た後、しょうゆで味をととのえ、混ぜ合わせたBを加えて、とろみをつける。
 - ④皿に盛り付けたハンバーグに③をかけ、青じそとトマトを添える。

今回は、カルシウムが豊富なサバ缶と豆腐を使った「サバ缶のきのこあんかけハンバーグ」を紹介します。きのこあんと青じそで、さっぱり食べることができますので、夏におすすめです。

カルシウムは、骨や歯を丈夫にしたり、筋肉や神経の働きを正常に保つ働きがあります。日本人の1日のカルシウム平均摂取量は、500mg前後で、推奨量(成人男性:750~800mg、成人女性:650mg)より、かなり不足しているのが現状です。この一品は、カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富に含まれていますので、骨粗しょう症予防にぴったりです。ぜひ、お試しください。

材料・分量(2人分)

<ハンバーグ>		<きのこあん>	
サバ水煮缶	1缶(190g)	しめじ	50g
木綿豆腐	150g	えのき	50g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個	酒	大さじ1/2
溶き卵	1/2個	しょうゆ	小さじ1
A パン粉	大さじ2	「片栗粉	小さじ1
粉山しょう		B 水	小さじ2
(またはこしょう)	少々	<飾り用>	
サラダ油	大さじ1/2	青じそ(千切り)	3枚
		トマト(くし切り)	1/2個

1人分の栄養量

エネルギー	345kcal
たんぱく質	29.3g
脂質	18.4g
カルシウム	337mg
ビタミンD	11.4μg
ビタミンC	8.0mg
食物繊維	3.8g
食塩相当量	1.4g



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

7月生まれ



9月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- ①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接
8月2日(月)

※9月上旬号または中旬号に掲載します。
※メールで応募された方には、受付完了後にメールを送ります。応募から1週間以内にメールが届かない場合は、お問い合わせください。

問 広報広聴課(☎826-1111 内線2331)