

ロコモコ

ハンバーグと一緒に、見た目も楽しく野菜が食べられる！

栄養のPoint

小松菜とチーズを使って
カルシウムアップ！

野菜量
145g

野菜をおいしく食べる工夫

- ★ハンバーグ
玉ねぎとれんこんが隠れているよ。
- ★小松菜のナムル
ちりめん、ごま、ごま油のうまみで
小松菜の苦味を吹き飛ばせ！
旬のスナップエンドウ等の
野菜を楽しく飾って
わくわくするようなプレートに★

栄養量（1人分）
エネルギー:636kcal/食塩相当量:2.0g
カルシウム:184mg/食物繊維:6.2g

材料（4人分） いつも家庭で作るハンバーグレシピでも応用できます！

ロコモコ

〈ハンバーグ〉

- ・合いびき肉……………200g
- ・れんこん……………60g
- ★玉ねぎ……………約1/2個
- ・パン粉……………大さじ6
- ・牛乳……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/5
- ・卵……………8g
- ・薄力粉……………小さじ1
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・コショウ……………少々
- ・サラダ油……………大さじ1

- ・スライスチーズ……………2枚

〈ハンバーグソース〉

- ・ケチャップ……………大さじ2強
- ・ウスターソース……………大さじ1強
- ★トマト缶(ホール)……………40g
- ・バター……………12g

〈目玉焼き〉

- ・卵……………4個
- ・サラダ油……………小さじ1弱
- ・ご飯(1人分)……………160g

★トマト缶を使うと、
塩分を増やさず、
ソースの量を増やせます！

小松菜のナムル

- ★小松菜……………約1/2束
- ・コーン(缶)……………32g
- ★ちりめん(減塩)……………8g
- ★すりごま……………小さじ1強
- ・中華だし……………小さじ1/2弱
- ★ごま油……………小さじ1/2

飾り野菜

- ・かぼちゃ……………約1/8個
- ・スナップエンドウ……………8本
- ・人参……………約1/2本

作り方はこちら

クックパッド
「吹田市役所公式キッチン」



★みじん切りを多めに作って
おくと、後で出てくる
タルタルソースにも
使えて便利♪

★ほうれん草や
チンゲン菜などの
他の葉物野菜でも
アレンジできます♪

ちりめんは
かるしお認定商品を使用

★うまみのある食材と
和えると、塩分が
少なくても美味しい！