

元気な体をつくるレシピ

はんぺんバーグ

管理栄養士のレシピ No.120



1人分 エネルギー308kcal たんぱく質25.2g 塩分0.6g

はんぺんは高たんぱく質の食品です。必須アミノ酸がバランスよく含まれているため、良質なたんぱく質を効率的に摂取することができます。また、脂肪分が少なく、コレステロールが含まれていないため、生活習慣病予防にも役立つおすすめの食品です。はんぺんをパン粉の代わりにつなぎとしたハンバーグレシピのご紹介です。

材料（2人分）

豚ひき肉	250 g
はんぺん	60 g
にら	4-5本（1束のうち）
ごま油	小さじ1

作り方（調理時間15分）

- ① にらを洗い、1センチ程に細かく切る。
- ② 豚ひき肉、はんぺん、にらを混ぜ、よく練ってタネを作る。
- ③ フライパンにごま油をひき、焼く。

はんぺんには旨味成分や塩分が含まれているため、余分な調味料を加えず下味として利用できます。さらににらやごま油を加えることで旨味をプラスできます。物足りなさを感じる場合はポン酢をつけて食べることをお勧めします。

