

# とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

雑穀ご飯

カレー風味ハンバーグ

冬瓜のコンソメ煮

きゅうりの胡麻マヨ和え

季節の果物（スイカ）

または麩の味噌汁



## 栄養量(ご飯150g)

エネルギー	543kcal
たんぱく質	24g
脂質	16.3g
糖質	64.8g
食物繊維	4.7g
塩分	2.1g

## 栄養量(ご飯100g)

エネルギー	459kcal
たんぱく質	21.4g
脂質	16.1g
糖質	49.6g
食物繊維	4.0g
塩分	2.1g

# とうふごはん レシピ

## カレー風味ハンバーグ

### ◆材料◆

豚ひき肉50	絹ごし豆腐50
玉ねぎ20	卵 5
パン粉5	* カレー粉 1
* 中華味1	* 塩 0.5
* こしょう適量	オリーブ油 3
万能ねぎ5	トマト 20
ズッキーニ 20	黄パプリカ20

\* 調味料

### ◆作り方◆

- ①玉ねぎはみじん切りにして炒めて冷ます。
- ②豆腐は水気をきる。
- ③玉ねぎ・卵・パン粉を混ぜて豚ひき肉・豆腐・調味料(\*)を加えてよく混ぜる。
- ④オリーブ油で焼く。
- ⑤トマトはくし型に切る。
- ⑥ズッキーニとパプリカは食べやすい大きさに切り塩コショウして素焼きにする。
- ⑦ハンバーグに白髪ねぎをのせる。

## 冬瓜のコンソメ煮

### ◆材料◆

冬瓜 50
小エビ 20
洋風だし50

### ◆作り方◆

冬瓜は大きめの角切りにし、エビとともに洋風だしで煮る。

## きゅうりの胡麻マヨ和え

### ◆材料◆

きゅうり 50
塩 0.1
いりごま 2
砂糖 1
薄口醤油 2
マヨネーズ 6

### ◆作り方◆

- ①きゅうりは薄切りにし、塩もみして水気をしぶる。
- ②いりごま・砂糖・醤油・マヨネーズを混せてきゅうりと和える。