

＝豆腐ハンバーグ＝



●栄養成分（献立全体）



食材：豆腐



熱量 542kcal



タンパク質 17.3g



脂肪 10.7g



塩分 2.9g

●簡易情報

ひき肉の分量を減らし、よく水を切った木綿豆腐を加えることでカロリーを抑えることができます。

外食でハンバーグをお召し上がりになる際は、昆布エキスを使用している可能性のある和風ハンバーグはお控えください。

＝ 材料・分量 ＝

白飯

材料名	分量（g）
御飯	160g

味噌汁

材料名	分量（g）
小町麩	1g
長ねぎ	10g
味噌	8g
だし汁	180ml

豆腐ハンバーグ

材料名	分量（g）
木綿豆腐	50g
豚挽き肉	20g
卵	10g
長ねぎ	10g
生姜	2g
塩	0.1g
植物油	2g
片栗粉	5g
しょうゆ	8g
みりん	5g
砂糖	3g
ごま油	1g
葉ねぎ	2g

付け合せ

材料名	分量（g）
にんじん	10g

キャベツ	20g
ノンオイル和風ドレッシング	5g
<b>大根の煮浸し</b>	
材料名	分量 (g)
大根	60g
しょうゆ	5g
酒	4g
みりん	1g
だし汁	30ml
かつお節	0.5g
<b>フルーツ</b>	
材料名	分量 (g)
キウイフルーツ	50g