

塩分控えめハンバーグ



材料（約1人分）

合いびきミンチ	40g
にんじん	2cm厚さの輪切り 1枚
玉ねぎ	1/8個
キャベツ	1/2枚
牛乳	小さじ2
パン粉	大さじ1
塩	0.2g(指2本で 軽くつまむ程度)
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
砂糖、みりん、 マヨネーズ	各小さじ1
醤油	小さじ1/2

1人分 20分 256kcal

A

炭水化物:12.2g

たんぱく質:8.5g

脂質:18.3g

食塩相当量:0.8g

カリウム:219mg

リン:77mg

作り方

1. にんじん、玉ねぎ、キャベツをみじん切りにする。
2. 鍋に水を入れて沸騰させる。そこに1を加えて5分程茹でる。
茹で終わったら、水気を十分に切っておく。
3. ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、2とパン粉、牛乳を入れて粘りが
出るまでよく混ぜる。その後、俵型に成形する。
4. フライパンに油をひいて、中火で3を焼く。
両面に焼き色を付けて、水を少量入れて蒸し焼きにする。
5. 4を皿に盛りつける。フライパンに残った肉汁を使い、Aを加えて煮立てる。
6. ハンバーグの上に5をかけたらできあがり。

◎ポイント

- ✓ 腎臓病はたんぱく制限がある為肉の分量は少なくなりますが、野菜でかさませることで満足感が得られます。
- ✓ 野菜を小さく切り茹でることで、カリウムが水中に出ていき、カリウムの摂取量を抑えられます。

