

☆料理名 青じそたっぷりチキンバーグ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

玉ねぎ	100g
白ねぎ	50g
青じそ	16枚
卵	1個
鶏ひき肉	280g
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ2
油	小さじ2
きゅうり	1本
梅干(果肉)	1個分
だし汁	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
青じそ(盛付け用)	8枚
ミニトマト	8個

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、レンジで3～4分加熱する。白ねぎはみじん切りにする。青じそは粗くちぎる。卵を割り溶きほぐす。
- ②ボウルに鶏ひき肉とA、①を加えてよく混ぜ、4等分にして丸める。
- ③フライパンに油を入れて中火で熱し、②を並べる。焼き色が付いたら裏返して1分焼く。ハンバーグの厚さの半分程度に熱湯を注ぎ、蓋をして強火で5分焼く。湯が少なくなったら中火にし、湯がなくなるまで加熱する。
- ④きゅうりを4cmのスティック状に切る。Bを混ぜあわせ、梅ソースを作る。
- ⑤器に青じそと③を盛り、きゅうりとミニトマトを添え、梅ソースをかける。



しその香りで食欲アップ!

(1人分)エネルギー207kcal/たんぱく質 15.0g/脂質 11.8g/塩分 1.0g

☆料理名 和風鶏ハンバーグ

●材料(4人分)

鶏ひき肉	240g
玉ねぎ	100g
白ネギ	50g
青じそ	6枚
卵	1個
しょうが(すりおろし)	12g
パン粉	1/4カップ
みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
サニーレタス	20
ミニトマト	4個

A

レシピ提供：健康増進課

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 玉ねぎと白ネギはみじん切り、青じそは千切りにする。
- ② ボウルの中に鶏ひき肉、①、Aを入れ、よくこね、8等分にする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼き、さらにひっくり返し、火が通るまで焼く。
- ④ 皿にサニーレタスをしき、ミニトマトを添える。



ハンバーグのタネに味がついているので、そのまま美味しく頂けます♪

(1人分)エネルギー202kcal/たんぱく質 13.9g/脂質 12.2g/塩分 0.9g

☆料理名 豆腐つくねエスニック風ソースかけ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

春 (夏) 秋 冬

	木綿豆腐	400 g (1丁)
	エリンギ	40 g
	青じそ	10 枚
	なす	100 g (1本)
	レンコン	100 g
	鶏ひき肉	240 g
A	すりおろし生姜	小さじ 4
	塩・こしょう	少々
	片栗粉	少々
	ごま油	小さじ 4
	トマト	200 g (1個)
	玉ねぎ	100 g (1/2個)
	らっきょう漬	4個
B	トマトケチャップ	小さじ 4
	レモン果汁	小さじ 2
	豆板醤	小さじ 1
	リーフレタス	4 枚(120 g)



●作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで水気を切る。
- ② エリンギ、青じそ、なすはみじん切り、レンコンはすりおろす。
- ③ 鶏ひき肉に②と A を加えて混ぜ合わせ、1 cmの厚さの丸型にする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を弱火で火が通るまで両面で焼く。
- ⑤ トマトを1 cmの角切り、玉ねぎとらっきょうはみじん切りにする。
B を混ぜ合わせて小鍋に火をかけ、エスニック風ソースを作る。
- ⑥ お皿にレタスを敷き、④を並べて⑤をかける。



暑い夏はピリ辛ソースで
夏野菜と一緒に♪

(1人分)エネルギー285kcal/たんぱく質 19.6g/脂質 11.8g/塩分 0.4g