



うま塩レシピ

挽肉の下味はケチャップだけ！
洋風ソースを低塩ドレッシングに変えて手軽に 32%減塩

主食

主菜(焼く)

田北調理師専門学校
五島委員
おすすめレシピ



調理時間
約 30 分

エネルギー
484kcal

食塩相当量
1.3g

栄養価(1人分)

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
ハンバーグステーキと比較

副菜

和風おろしハンバーグ

汁物

材料 2人分

合挽ミンチ……………200g
玉ねぎ……………中1/2個
パン粉……………50g
牛乳……………50g
卵……………1/2個
ケチャップ……………大さじ1(15g)
コショウ……………適量
大根おろし……………160g
青じそ……………2枚
低塩和風ドレッシング
……………大さじ2(30g)
サラダ油……………大さじ1(12g)

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして餡色になるまで炒める。
- ②パン粉は牛乳で浸しておく
- ③ボールに合挽ミンチ、卵、ケチャップ、コショウと1、2を加えて良く練り、4等分にして形を整える。(楕円型)
- ④フライパンにサラダ油をひきハンバーグを蒸し焼きにする。
- ⑤焼きあがったハンバーグに大根おろしと刻んだ青じそを添えてドレッシングをかける。

うま塩のポイント

肉のうま味(イノシン酸)とトマトのうま味(グルタミン酸)の相乗効果で、旨みが引き立ちジューシーに仕上がります。
大根おろしに香味野菜の青じそを加え低塩ドレッシングをかけるだけで美味しい和風ソースができます。