

Speedy/Easy Cooking賞



メニュー名

コロコロ鮭のハンバーグ トマトソース添え

エントリ部門 : 身近な食材で! 楽々レシピ
 カテゴリ : 主菜
 UDF区分 (個数・糖質) : 2 (麺くきでつぶせる)
 調理時間 (目安) : 17分30秒
 材料費 (目安) : 315円

材料

- ・ 刺身用サーモン 150g
- ・ 高野豆腐 1個(16.5g)
- ・ 卵 1個(54g)
- ・ ベビーチーズ 1個(15g)
- ・ オリーブ油 小さじ1 (4g)

- ◆ ソース (お好みで)
- ・ 「クノール® カップスープ」 大さじ1
完熟トマトまるごと1個分
使ったポタージュ

※ レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、
応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

作り方

1. サーモンは約7mmの角切、ベビーチーズは1個を12等分に切る(1人6粒)。
2. ボールに①のサーモンとすりおろした高野豆腐と卵を入れ、軽く手で混ぜ合わせて2等分にしたら、それぞれを小判型に整えながら中に①のチーズ6粒ずつを埋め込む。
3. 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、②を両面こんがり焼き色がつくまで中火で焼き(両面約3分)、皿に盛る。

- ◆ ソース (お好みで)
- 使用したフライパンに水150ccを沸騰させ「クノール® カップスープ」完熟トマトまるごと1個分使ったポタージュを入れ、素早く混ぜて適度なとろみになるまで煮立たせ、好みの量をかけて頂く。

審査員の先生からのコメント

サーモン、高野豆腐、チーズなどたんぱく質の多い食材でハンバーグというのはとても変わった組み合わせで、新鮮味があります。洋風ですが、なんとなく馴染みの高野豆腐が隠し味ですね。

●栄養成分 (掲載レシピ・1人前あたり)

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質								
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン
231	78.5	25.9	12.6	1.5	1.9	183	303	94	30	312	1.1	1.1	0.60	0.16
Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

ビタミン											
ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC
67	24.5	1.5	7	0.13	0.31	5.1	0.50	4.93	29	1.36	1
μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg

脂肪酸	コレステロール	食塩相当量
飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	
2.92	1.86	164
g	g	mg