

# Chicken Sprout Teriyaki Hamburg

Fellow Food Health Care



2017  
Fevrier

## 塩分が気になる方へ！減塩レシピ 鶏肉ともやしの照り焼きハンバーグ

もやしをたっぷり入れた減塩でヘルシーなハンバーグ！

作成時間……………25分

■2人前

カロリー……………343.4kcal

塩分……………4.6g

糖質……………10.8g

### ■材料 2人前

鶏ひき肉……………140g

もやし……………100g

♡減塩醤油……………小さじ2/3

♡糖質ゼロ酒……………小さじ2

♡おろし生姜……………小さじ1

♡胡椒……………少々

オリーブオイル……………少々

### ◎タレ(混ぜ合わせる)

・ラカントS顆粒……………小さじ1

・減塩醤油……………小さじ1

・糖質ゼロ酒……………小さじ2

### ■作り方

- 1 もやしは洗って水気をきる。
- 2 ボウルに鶏ひき肉と♡の調味料を入れよく練り混ぜる。
- 3 “2”に“1”のもやしを加え、もやしを折りながら全体が馴染むまで混ぜる。
- 4 “3”を4等分し平丸型にする。
- 5 フライパンでオリーブオイルを熱し“4”を中火で2～3分焼く。  
焼き色が付いたら裏返し蓋をして蒸し焼きにする。
- 6 火が入ったら余分な水分を拭き取りタレを入れ煮詰める。

### ■管理栄養士のワンポイント栄養学

もやしはビタミンB群・C・カリウム・カルシウム等の栄養素を豊富にバランスよく含んでいます。また、現代の食生活では不足しがちな食物繊維も多く、その一方で「低カロリー」という特徴もあり摂取カロリーのコントロールにも役立つので、外食が多いなど生活習慣が気になる方にはぜひ食生活に取り入れて欲しい食品の一つです。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



これは美味しい！  
減塩でも  
しっかり味があり  
美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長  
羽原 真人 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

### ■シェフからのワンポイントアドバイス

もやしは生のまま鶏ひき肉と混ぜて下さい。そのままボキボキともやしを折りながら混ぜることで時短になり、もやしの食感も楽しめます。タレは煮詰めると事どろみが付く甘辛の照り焼きソースが出来ます。