

Japanese Style Meatballs

*Fellow Food Health Care



Guillet
2018

塩分が気になる方へ！減塩レシピ 和風ミートボール

大葉の香りが口の中に広がる！！

作成時間.....20分
カロリー.....541kcal
塩分.....1.7g
糖質.....2.9g

■ 材料 2人前

豚ひき肉.....200g
大葉.....3枚
胡麻油.....小さじ1
減塩醤油.....小さじ1
糖質ゼロ酒.....小さじ1
おろし生姜.....小さじ1/2
オリーブオイル.....小さじ1
♡減塩醤油.....大さじ1
♡ラカントS.....大さじ2

■ シェフからのワンポイントアドバイス

白っぽくなるまでしっかり捏ねる。
お肉全体に調味料を揉み込むと
同時に、肉の旨味を引き出します。

フードヘルスケア事業部 牧野圭祐



甘辛のタレが
ミートボールと
合って美味しい！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
原田 大資 先生

■ 作り方

- 1 ボウルに豚ひき肉と胡麻油・減塩醤油
生姜・糖質ゼロ酒を入れてこねる。
- 2 大葉をみじん切りにし、“1”のボウルに入れ
混ぜ合わせ、10等分にして丸く整形する。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき
“2”を転がしながら焼き、表面に焼き色が
付いたら蓋をして蒸し焼きにする。
- 4 火が通ったら♡調味料を加え、煮詰める。
ミートボール全体に絡める。
- 5 器に盛り付ける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

豚肉にはビタミンB1が非常に多く含まれています。
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える
効果があり、米を主食とする日本人に
とっては欠かせない存在です。
ビタミンB1は野菜などでも摂れますが
非常に水に溶けやすく、水にさらすと
多くの栄養が逃げてしまいます。
洗う必要のない豚肉はほとんどビタミンB1を
失わずに済むので白米のお共にした食材です。
タンパク質はアミノ酸でできており、人は体を
構成するためにアミノ酸が欠かせません。
そんなアミノ酸がたくさん含まれているため
「成長促進」や「筋肉強化」などを助け、「脳の
回転が速くなる」など嬉しい効果が得られます。
育ち盛り的小朋友や体力を使う方にはお勧めです。