高血圧が気になる方へ

レモンが香るさっぱりハンバーグ

材料（２人分）

豚ひき肉	２００ｇ
玉ねぎ	５０ｇ
卵	１個
☆片栗粉	大さじ１．５杯
☆牛乳	大さじ１杯
☆こしょう	少々
サラダ油	小さじ２杯
〈ソース〉	
ポン酢	大さじ２杯
レモン汁	大さじ１杯

作り方

1.大葉は千切りに、玉ねぎはみじん切りにする。

2.ボウルに豚ひき肉を入れてよく捏ねる。

3.玉ねぎ、卵、☆を加えて、全体が馴染むまでよく捏ね、ハンバーグの形は火が通りやすいように真ん中にくぼみを作り成形する。

4.中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、３を両面焼き色が付くまで焼き、蓋をして弱火で8分火が通るまで加熱しお皿に取り出す。

5.同じフライパンにソースの材料を入れ、ひと煮立ちしたら火から下ろす。

6.お皿に4を盛り付け、5をかけ、大葉をのせて完成♪

エネルギー　352kcal

食塩相当量　１．５ｇ

ポイント・アドバイス

醤油の代わりにポン酢を使うことで気軽に減塩することができます！
またポン酢にレモン汁を加えることでさっぱりし、トッピングに大葉を使うことで大葉の香りと爽やかさもプラスされ暑い時でもぺろりと食べることができます♪
香味野菜や酸味のあるものなどをプラスするだけで簡単に減塩することができます！様々な香味野菜でソースを作ってみてもいいですね☆

徳永薬局株式会社　管理栄養士