

エネルギー控え目! うれしい761kcal

エネルギー控えめの工夫 ①



いつものハンバーグを少し小さめサイズでご提供!
ジューシーなハンバーグも量をちよっぴり控えること
で、エネルギー控えめで食べることができます!

エネルギー控えめの工夫 ②

トッピングはたっぷりきのこと大根おろし。お肉の小ささ
を感じさせない工夫がココ
に!家庭でもぜひ参考に!

野菜はたっぷり 280g

~家庭でも実践! 野菜を増やす工夫~

ハンバーグの上にも下にも野菜がたっぷり。
下には玉ねぎが敷いてあり、大根おろし
のソースでおいしく食べられます。
家庭でも簡単に真似できる工夫ですね。



ハンバーグの付け合せもたっぷりお野菜!

付け合せの野菜を増やすことで、見た目も豪華
になり、満足感がUPします。ボリュームのある、
ジャガイモ、豆類、ブロッコリーで噛み応えも十分!
必要なビタミンをしっかり取りながら、満腹
になる工夫もいっぱいです!

※野菜は季節によって変更する場合があります。

お肉だけでなく、 バランスもしっかりと!



主食

主菜 副菜

主菜 豆腐
副菜 サラダ

主食 ご飯160g
副菜 サラダ・付け合せ
主菜 ハンバーグ・豆腐

【うれしい大豆の話】

大豆には、コレステロールの吸収
を抑制する効果が期待できます。



エネルギー

バランス

野菜

塩分

塩分量: 2.9g

塩分カットのポイント ①

ドレッシングは自家製ドレッシング!
今回のメニューのために、酢・砂糖・オリーブ油・
レモン汁を混ぜて作成したオリジナルです。お酢
を上手に利用して、塩分をカットに成功しました。



豆知識

お酢 = 塩分0g!

他の料理にも上手に利用
していきたいですね。



塩分カットのポイント ②

ハンバーグにはたくさんのきのここと大根おろし
を!ソースが少なくても満足の味に。

「会話のある食事」には、栄養以外にも、免疫力を高める作用があります。
それは、「笑いや笑顔」があるためです。楽しいおしゃべりで元気はつらつ!健康生活を。