骨粗鬆症予防

小麦粉やパン粉を使わず、きなこで糖質OFF!カルシウムUP!

チーズ入りハンバーグ

1人分
301kcal

カルシウム
170mg

タンパク質
23.4g

ビタミンD
卵

ビタミンK
サニーレタス

材料（2人分）

鶏むねミンチ・・・・・150g
人参・・・・・・・・・50g
きなこ・・・・・・・大さじ2
サニーレタス・・・・・30g
塩こしょう・・・・・・少々
ベビーチーズ・・・・・2個
水菜・・・・・・・・・20g
トマト・・・・・・・・30g

作り方

1.人参はみじん切りにし、ラップをして電子レンジ600wで
　1分30秒加熱する
2.サニーレタスは千切りし水菜と合わせておく
3.ひき肉は塩こしょうをしてよく混ぜる
4.3に1と卵を入れて混ぜ、きなこを入れる
5.たねを2等分しそれぞれベビーチーズを包む
6.フライパンに油を入れ、焼き目がつくまで焼く
7.ひっくり返し、水を少し入れ蓋をして蒸し焼きにする
8.ソースはケチャップ、ソース、砂糖をお好みで混ぜる

電子レンジの加熱時間は目安なので、様子を見ながら加熱してください

なかにし整形外科
NAKANISHI orthopedic clinic