



レシピ紹介

～里芋ハンバーグ（おろし人参ソース）～ 【地場野菜】

～材料（2人前）～

- ・ 合い挽き肉 140g
- ・ 塩 1g
- ・ 里芋 40g
- ・ 長ネギ 50g
- ・ 卵 20g（1/3個）
- ・ 片栗粉 12g
- ・ パン粉 6g
- ・ 牛乳 20g
- ・ 油 適量

浸しておく

- ★すりおろし人参 40g
- ★ケチャップ 10g
- ★ウスターソース 6g
- ★酒 10g
- ★水（すりおろした人参が浸る量）



野菜を添えても◎

【1人分あたり】

エネルギー	178kcal	炭水化物	19.2g
たんぱく質	15.2g	食塩相当量	1.1g
脂質	14.8g		

～レシピ～

- ①里芋は皮をむき1.5cmの角切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで2～3分加熱する。竹串が通るくらい柔らかくなったら、冷ます。
- ②長ねぎはみじん切りにする。人参は皮をむき、すりおろす。
- ③ひき肉と塩をボウルに入れ、手でよく練り混ぜる。長ねぎ、卵、片栗粉、パン粉、牛乳を加え、さらによく混ぜる。
- ④里芋のあら熱が取れたら、③に加えてざっと混ぜ合わせ、楕円形にする。
- ⑤フライパンに薄く油をひき、④を中火で焼く。両面に焼き色が付いたら、ハンバーグの厚みの1/3くらいまで水（分量外）を入れ、フタをし、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥水が減って肉汁が透明になったら、ハンバーグを取り出し、★をフライパンに入れ、弱火で加熱する。人参に火が通り、ジャム状になるまで煮つめる。人参ソースをハンバーグにかけたら完成。

栄養ワンポイントコーナー

里芋はふじみ野市でたくさん生産されています。里芋のネバネバには、ガラクタンという食物繊維が含まれており、これは糖質の吸収をゆるくりにするため、急激な血糖上昇の予防や血中コレステロールの低下等に効果があります。



市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！詳しくはQRコードよりご確認ください。



ふじみ野市保健センター
地域健康支援係

毎日コツコツ減塩！健康長寿に繋がましょう！
まずは少しの減塩からチャレンジ！



○減塩食品を上手に取り入れましょう。使用頻度の高い醤油1つを変えるだけで、大きな減塩になります。

(例) 大さじ1杯の普通の醤油を40%減塩醤油に変えると、**約1g**の減塩になります。

○だしや香辛料・レモン汁などを上手に使いましょう。風味を活かして、美味しく食べられます。また、調味料は「かける」ではなく「**つける**」ようにすることで余分な塩分を減らすことができます。



○汁物やスープには食塩がたくさん。ラーメンのスープは残すだけで**2g**くらいの食塩を減らせます。味噌汁は具たくさんにすることで少ない味噌でも美味しく食べられます。



ふじみ野市で採れる食材を食べましょう！

地元野菜には
いいこといっぱい！

採れたて**新鮮な**
食べ物が
手に入る！

運搬に費用が
掛からない分
安い！

運搬に燃料を
使わないので
環境に優しい！

地元の食材や
食文化を**学ぶ**
機会になる！



ふじみ野菜発見
認証マーク

ふじみ野市産の野菜に貼られているシールです。
ぜひ探してみてください。



今回のレシピの食材では、
さといも！
ぜひふじみ野市産のものを探してみてください！