

# ♪ はんぺんを使った主菜 ♪

## 玉ねぎと桜えびのはんぺん焼き

材料 4人分(8個)

- 玉ねぎ 1玉(200g) ⇒みじん切りにしてラップをし、レンジで500wで3分加熱、冷ます
- はんぺん 2枚(220g)
- 桜えび 大さじ2
- 卵(M) 1個
- ★和風だし(粉) 小さじ1
- ★片栗粉 大さじ1
- 焼き油 小さじ1
- レタス 適量 ⇒細切り



軽めの主菜なので、豚汁・南瓜の煮物などとの組み合わせがおすすめです！

作り方

- ① ポリ袋にはんぺんを入れてつぶす(手のひらの腹を押し付けるようにして全体をつぶします)
- ② そこに桜えび・卵・和風だし(粉)・片栗粉を入れ、全体をよくもむ
- ③ 小判型に8個成形する
- ④ フライパンを弱火にかけ、油小さじ1をしき、③を入れて蓋をして焼く。はんぺんが焦げやすいので弱火でじっくり焼きましょう

【栄養価】

はんぺんは低カロリーなので、ダイエット中の方にもおすすめです◎

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
1個分	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>1.8</b>	<b>0.3</b>	<b>23</b>	<b>0.6</b>

【「1汁3菜」の内容を知っていますか？】

「ごはん・汁物・主菜1品・副菜2品」からなる献立のことを言います。

- ごはん 女性 100g 男性 150g
- 汁物 野菜2~3種類を入れた味噌汁など(減塩味噌がおすすめ)
- 主菜 肉・魚・豆腐・卵などのおかず(揚げ物は週1回程度に)
- 副菜 野菜を中心としたおかず(お浸し・サラダ・煮物など)

副菜がない時は、汁物に野菜をたっぷり入れるようにしましょう◎

