



必要な栄養を
手軽に!

妊産婦向けレシピ



1人分
エネルギー
199 kcal

1人分
食塩相当量
1.0g

1人分
タンパク質
26.8g

写真提供はイメージです

お肉の代わりに「まぐろの刺身」を使った
新感覚ヘルシーバーグ

マグロバーグのみぞれ煮

まぐろの赤身はひき肉ハンバーグと比べて脂質やカロリーを大幅に抑え、良質なたんぱく質が摂取できます。

また、大根にはビタミンCや、消化を助ける酵素(アミラーゼなど)が含まれています。

材料(2人分)

めばちまぐろ(刺身用).....	200g	水.....	60ml
しいたけ.....	2枚	和風だし(顆粒).....	小さじ1/6
長ねぎ.....	5cm	うすくち醤油.....	小さじ1
おろし生姜.....	大さじ1/2	みりん.....	小さじ1
片栗粉.....	大さじ1と1/2	大根.....	150g
塩.....	少々	小ねぎ(小口切り).....	適量
こしょう.....	少々		
ごま油.....	大さじ1/2		

- 1 まぐろは包丁でたたいて粗めのミンチにします。
しいたけと長ねぎはみじん切りにします。
- 2 ボウルに1とおろし生姜、片栗粉、塩、こしょうを入れ、
粘りがでるまで混ぜます。4等分にしてそれぞれ丸めます。
- 3 Aの大根はすりおろして水分を軽く切り、残りのAと混ぜ合わせます。
- 4 フライパンにごま油入れて中火で熱し、2を軽く押さえながら並べ、
両面に焼き目をつけます。
- 5 3を加え、蓋をして弱火で2~3分、中まで火が通るよう軽く
煮込みます。
- 6 器に盛り付け、小ねぎを散らします。



ココがPOINT!

まぐろはペースト状にしすぎず、少し粒感を残すことで、ジューシーな食感が
楽しめます。具材はしっかり粘り気が出るまで混ぜ合わせることで、加熱しても
崩れずにふんわりとした食感に仕上がります。