

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和8年6月15日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆おから入りハンバーグ



エネルギー：214kcal 食塩相当量：1.2g

☆レシピ

《材料》 4人分

鶏ひき肉	160g
おから	120g
モロヘイヤ	60g
やまと芋	60g
白ごま	小さじ2
塩・こしょう	少々
溶き卵	1個
オリーブ油	小さじ2
A [大根おろし	160g
[ポン酢	大さじ4
キャベツ	適量
ミニトマト	8個
小ねぎ	少々

作り方

- ① モロヘイヤは茎を切り落とし、葉は茹でて水にさらし、細かく刻む。
- ② ボウルにひき肉を入れ、おから、すりおろしたやまと芋、溶き卵、①、白ごま、塩、こしょうの順に混ぜ合わせる。
- ③ ②を小判型にまとめ、油を熱したフライパンで両面を焼き、中まで火を通す。
- ④ 器に盛り、Aと小口切りにした小ねぎをかけ、キャベツとミニトマトを添える。

6月4日は、「虫歯」のごろ合わせで、虫歯の予防の日となっています。実は、虫歯は世界で最も多い疾患です。未治療の虫歯は日本でも多くの人に存在し、近年は高齢者において、虫歯は増加しています。虫歯を予防するには、毎日の歯磨き、定期的な歯科受診が大切です。また、食事は時間を決めて食べることで、そして1日に何度も間食をしないようにしましょう。歯の健康は、体全体の健康に関わります。この機会に、ご自身の歯の状態を確認してみてくださいはいかがでしょうか。