

一皿に主菜と副菜が入っているバランス食

金賞

野菜たっぷりあんかけ豆腐ハンバーグ

●セールスポイント【応募者：小佐々香織さん】

ハンバーグの中にも外にも野菜が沢山使われているので、ヘルシーだけど健康面をしっかりと考えました。

エネルギー

223kcal

たんぱく質

15.9g

脂質

9.9g

食塩相当量

2.2g



食事バランスガイドで
見てみると...



(副菜:2つ[sv])
(主菜:2つ[sv])

ワンポイントアドバイス

- ★塩分が気になる方は、豆腐ハンバーグに味がついているので、あんかけソースの調味料を控えましょう。
- ★豆腐とひき肉でやわらかい食感です。
- ★野菜は何でもOK! あんかけソースの野菜は色どりのいいものを使いましょう。