


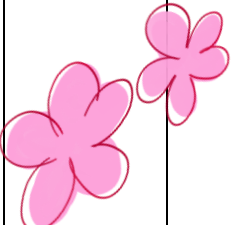


カロリーダウンハンバーグ献立



お名前: 一汁二菜さん 年代: ♡

食事区分: 夜

料理名	食品名	純使用量 1人分	調理方法
ご飯	ご飯	100	
カロリーダウンハンバー	豚ひき肉 絹ごし豆腐 玉ねぎ 卵 小麦粉 こしょう 塩 油 サラダ菜 プチトマト トマトケチャップ 中農ソース	60 30 50 1/2個 6 少々 0.5 4 7 40	①材料を混ぜ、成形し油をひいたフライパンで焼く 
さやいんげんのマヨあえ	さやいんげん マヨネーズ マスタード かつお節	60 6 7 適量	①さやいんげんを電子レンジで1分間加熱。マヨネーズ、マスタードで味を調え、鰹節をかける。 
キャベツのストープ	キャベツ 卵 パルメザンチーズ コンソメ こしょう 湯	50 1/2個 5 1/2個 少々 120ml	①卵は溶いて、パルメザンチーズを加えて混ぜておく。耐熱用容器に千切りしたキャベツを入れ、1分間電子レンジで加熱。湯、コンソメ、コショウを加え、さらに、チーズの入った卵を静かに加える。1分間電子レンジで加熱。  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content;"> <p>ポイント</p> <p>四群点数法で点数計算すれば、ちゃんとした栄養計算をしなくても、カロリーコントロールが簡単に可能！ダイエットの最適</p> <p>一人暮らしのずぼらさんでも簡単に調理可能！</p> </div> 

4群点数		栄養量	
1群	1.3点	エネルギー	571kcal
2群	1.9点	たんぱく質	27.7g
3群	0.6点	脂質	29.0g
4群	3.5点	食塩相当量	2.4g

《お問合せ先》
 女子栄養大学若葉祭実行委員会
 公式Twitter → @KNU_wakabafes
 公式Instagram → wakaba_fes
 公式TikTok → @wakabafes