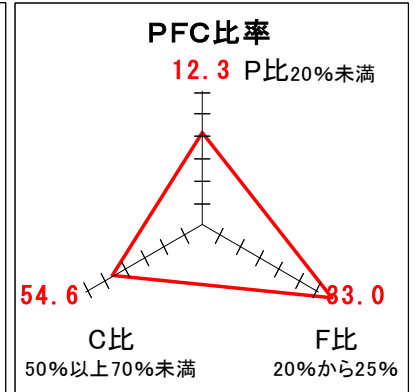
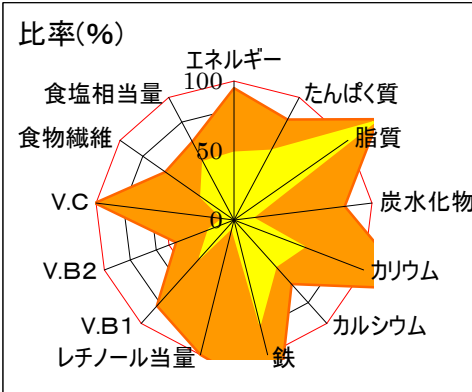


網焼きハンバーグ



■ 網焼きハンバーグのみ

【材料 1人分】

	(g)
網焼きハンバーグ	2個
リーフレタス	50
ミニトマト	2個
ケチャップ	適量
ごはん	1杯

【栄養成分】

エネルギー	657kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	24.1g
炭水化物	83.6g
カリウム	822mg
カルシウム	143mg
鉄	3.3mg
ビタミンA	148μg
ビタミンB1	0.27mg
ビタミンB2	0.16mg
ビタミンC	27mg
食物繊維	4.2g
食塩相当量	1.9g

【作り方】

- 1、ハンバーグを180℃のオーブンで約11分焼く。
- 2、皿に1を盛り付け、レタス、ミニトマトを添える。
- 3、トマトケチャップをかける。

鶏肉の栄養

- 種類や部位で違いはありますが、アミノ酸がバランスよく含まれた良質のたんぱく質が多いのが特徴です。鶏肉の良質なたんぱく質は、病後の体力回復にも効果を発揮します。
- ビタミンAが豊富！！ 100g中 39μg 牛肉や豚肉の数倍含まれていると言われています。粘膜を強くし、細菌感染を防ぎ、がんにならないための健康維持に役立ちます。