

毎月19日は食育の日

# かさま 食彩

笠間市ヘルスリーダーの会

家族と一緒に囲む食卓で  
試してみたいレシピを  
笠間市ヘルスリーダーの会  
が紹介します。



## お米バンズの焼肉バーガー

### ●材料（6人分）

- ・ご飯（1人150g） ..... 900g
- ・片栗粉 ..... 大さじ1と1/2
- ・豚小間切れ肉 ..... 300g
- ・玉ねぎ（薄切り） ..... 180g
- ・リーフレタス（一口大） ..... 2枚
- ・トマト（輪切り） ..... 1個
- A { しょうが 生姜（すりおろす） ..... 30g
- 酒 ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ2



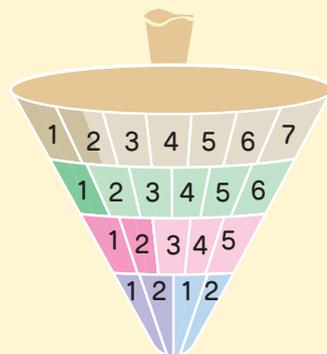
### ●作り方

- ①豚小間切れ肉と玉ねぎ、Aを保存用袋に入れ、もみこんで下味をつける。  
※オーブンを200℃で10分間、予熱しておく。
  - ②ご飯に片栗粉を混ぜ合わせ、12等分にする。  
ご飯を型に詰めてバンズの形にする（1人分につき2枚作る）。
  - ③天板にクッキングシートを敷き、その上に②のご飯を並べる。  
200℃のオーブンの中段で10分焼く。
  - ④フライパンに①の豚肉と玉ねぎを入れ、炒める。
  - ⑤焼きあがったライスバンズの上にリーフレタス、トマト、肉の順に重ねたら出来上がり。
- ※お米バンズは、オーブンの代わりにフライパンで焼いても、オーブントースタを使ってもOK。

### ●栄養成分（1人分）

エネルギー	362kcal	炭水化物	63.7g
たんぱく質	12.4g	食物繊維	3.8g
脂質	5.1g	食塩相当量	0.9g

### …… 食事バランスガイド ……



主食（ごはん、パン、麺）	1.5sv
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	1sv
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	2sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

### 毎月20日は減塩の日

～ 地元かさまの“食”を味わおう ～

お米バンズの焼肉バーガーと寒天サラダの作り方を動画で配信中！

笠間産お米を使った「お米バンズ」で地産地消！  
バンズをお米で作り「減塩」に取り組みましょう！  
右の二次元コードを読み込んで、ご覧ください。  
<https://youtu.be/NbFYK3IWK88>



生活習慣病予防のためのレシピや親子で作れる簡単なレシピなどの料理動画はこちらから

<https://www.city.kasama.lg.jp/page/dir013421.html>

