

# 大豆とひじきのハンバーグ

令和5年度 食物栄養学科 2年 舛谷美咲 平野あいり 前川梨瑠 松井心優 安田吏歩

【1人分】エネルギー 528kcal 炭水化物 32.8g たんぱく質 33.0g 脂質 38.5g 塩分 4.1g 食物繊維9.6g



## 【材料(2人分)】

- 豚ひき肉……………150g
- 大豆の水煮……………100g
- ひじきの水煮……………50g
- 卵……………1個
- パン粉……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- 黒コショウ……………少々
- サラダ油……………適量
- 大根……………200g
- ポン酢……………大さじ2
- 大葉……………2枚

## 【作り方】

- ①大根の皮をむき、すりおろし軽く水気を切る。
- ②大豆は粗みじん切りにする。
- ③ボウルに豚ひき肉、ひじき、大豆、つなぎの材料、調味料を入れて、手で粘りが出るまでよくこねる。
- ④中火に熱したフライパンに油をひき、③を入れて焼く。薄く焼き色がついたら蓋をして、中に火が通るまで弱火で時々返しながらか10分ほど焼く。
- ⑤大葉を敷いた器に盛り付け、大根おろしとポン酢を添えて完成。

2月は、お肌の調子を整えるハンバーグです。大豆には食肉や卵に負けない良質なたんぱく質が含まれ、畑の肉と表現されます。大豆レシチンは、脳の働きを活発にして記憶力や集中力を高める機能性があるとされています。また、ひじきにはカルシウムや鉄、ヨウ素、ポリフェノールが豊富に含まれており、髪や爪、肌、骨や歯を健康に保ち、美肌効果や老化防止が期待できます。美味しく食べて美しさを目指しましょう。

## けんこう標語

「大豆」集中力を高める  
天然食材  
舛谷美咲

インフラボン コラーゲン  
増やし肌のハリ 平野あいり

元気な体に、大豆のたんぱく質を  
忘れずに 松井心優

大豆は畑のお肉、たんぱく質が  
豊富です 前川梨瑠

大豆のインフラボンは、  
女性の強い味方！ 安田吏歩

2025  
2

February  
令和7年

2025 日 月 火 水 木 金 土  
1 5 6 7 8 9 10 11  
12 13 14 15 16 17 18  
19 20 21 22 23 24 25  
26 27 28 29 30 31

2025 日 月 火 水 木 金 土  
3 2 3 4 5 6 7 8  
9 10 11 12 13 14 15  
16 17 18 19 20 21 22  
23 24 25 26 27 28 29

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1 (仏滅)
2 (大安)	3 (赤口)	4 (先勝)	5 (友引)	6 (先負)	7 (仏滅)	8 (大安)
9 (赤口)	10 (先勝)	11 (友引) ●建国記念の日	12 (先負)	13 (仏滅)	14 (大安)	15 (赤口)
16 (先勝)	17 (友引)	18 (先負)	19 (仏滅)	20 (大安)	21 (赤口)	22 (先勝)
23 (友引) ●天皇誕生日	24 (先負) ●振替休日	25 (仏滅)	26 (大安)	27 (赤口)	28 (友引)	1



学校法人野又学園  
函館短期大学



函館短期大学  
ホームページ

