

ハンバーグプレート



ポイント

- ・ハンバーグはデミグラスソースなどのソース付きは食塩が多くなります。なるべくシンプルな味付けのものを選びましょう。
- ・ハンバーグは食塩が多めなので、主食はパンではなくご飯を選ぶとよいでしょう。
- ・カットフルーツを使うと手軽に果物が摂取でき、ビタミンや食物繊維をとることができます。

献立 (1人前)

冷凍ハンバーグ…………… 160g
ツナコーンサラダ…………… 1パック
シーザーサラダドレッシング…………… 25 ml(1パック)
皮むきりんご…………… 40g(1/2パック)

栄養価

エネルギー…………… 359 kcal
たんぱく質…………… 14.6g
カリウム…………… 484 mg(推定)
リン…………… 178 mg(推定)
食塩相当量…………… 1.9g
水分…………… 未測定

準備

- ① ハンバーグを電子レンジで温める。
- ② 温めたハンバーグとサラダ、りんごをひとつのお皿に盛る。

※ コンビニやスーパーなどのお惣菜を使う簡単献立です。製品により栄養価が異なります。