

ゴーヤの肉詰め



みんな大好きハンバーグとゴーヤがベストマッチ！

【作り方】

1. ご家庭のハンバーグたねを作る。
2. ゴーヤを1センチの輪切りにして綿を出し、ハンバーグたねを詰め込み、ゴーヤからはみ出さないようにスライスチーズを切っ
て乗せる。
3. 卵を両面につけフライパンで両面焼く。

【材料】(2人分)

- ・ゴーヤ…1本
- ・ハンバーグたね…300g
- ・スライスチーズ…4枚
- ・卵…2個

【栄養価】(1人分当たり)

エネルギー: 264kcal

タンパク質: 17.0g

脂質: 16.6g

炭水化物: 11.5g

ナトリウム: 568ミリグラム

ビタミンC: 39ミリグラム

レシピ・写真提供

管理栄養士 山根由季様