◎メニュー名：きのこのスコップハンバーグ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が３つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：13分	分量目安:２人分	エネルギー：409kcal(1人分)	食塩相当量：1.9g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

卵	コリン	脳の働きを活性化する	･･･認知症予防
しめじ	食物繊維	血中コレステロール低下	･･･生活習慣病予防
豚肉	たんぱく質	骨の材料	･･･骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml)
合挽き肉	200g
卵	1個
玉ねぎ	1/2個（100g）
しめじ	正味30g
ピザ用チーズ	20g
＝A＝	
トマトケチャップ・中濃ソース	各大さじ1
みそ	小さじ1
＝B＝	
片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

①玉ねぎは半分はみじん切り、もう半分は薄くスライス。しめじは石突きを除き、小房に分ける。（石突きカット済みの商品を購入するとよりお手軽。） Aはあわせておく。
②耐熱容器に合挽き肉・卵・みじん切りした玉ねぎ・Bを入れて、スプーンでなめらかになるまでよく混ぜ、平らにする。Aを塗り広げ、スライスした玉ねぎ・しめじを広げる。
③ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱。チーズをのせ、更に1分加熱する。スプーンなどですくって、お皿に取り分けていただく。

パーフェクトレシピポイント

必須アミノ酸を豊富に含む合挽き肉をメインに使用し、成形不要で手が汚れず、短時間で作れるスコップハンバーグ。
そこに、脳の働きを活性化する効果がある「コリン」を含む卵を加え、さらに血中コレステロールの低下に効果的な食物繊維を含むしめじをトッピングすることでパーフェクトレシピに。
しめじにはビタミンDも含まれており、ビタミンDはカルシウムの吸収を高めたり、神経伝達をサポートしたりと、健康維持に役立つ栄養素です。