

1人分あたり 285kcal / 塩分 1.4g



豆腐ハンバーグ



【材料】4人分

鶏ひき肉	240g
木綿豆腐	200g
新玉ねぎ	大 1/2 個
乾燥パン粉	20g
塩	小さじ 1/3
こしょう	適量
ごま油	大さじ 2

(合わせ調味料)

醤油	小さじ 4
みりん	小さじ 2
片栗粉	大さじ 1
水	200ml

(付け合わせ)

ブロッコリー	200g
塩	少々
ミニトマト	80g



【作り方】

- ①豆腐とパン粉を混ぜ合わせ、新玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉と豆腐とパン粉、新玉ねぎ、塩、こしょうを混ぜ合わせてよく練る。
- ③ブロッコリーは小房に分けて洗う、濡れたまま耐熱ボウルに入れて塩をふり、ラップをふんわりかけて電子レンジで600W・1分半～2分程加熱する
- ④②で混ぜ合わせたタネを成形し、熱したフライパンにごま油をひいて焼く。
- ⑤(合わせ調味料)の醤油、みりん、水を鍋に入れて沸騰さて、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥焼きあがったハンバーグにからめ、ブロッコリー、トマトとともに盛り付ける。

ハンバーグは子どもから大人まで大好きなメニューですね! お肉の量を減らして、豆腐を混ぜて作ってみませんか? 豆腐を混ぜることで、カルシウムがアップし、脂質が減りますのでヘルシーに仕上がります、また肉の臭みも抑えられます。付け合わせには野菜を添えてお召し上がりください。