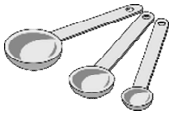
体にやさしいレシピ

豆腐ハンバーグ

主菜　副菜



＜材料・4人分＞

合挽きミンチ・・・・・・・・200g
木綿豆腐・・・・・・・・・・・200g
パン粉・・・・・・・・・・・・・1/2 カップ
塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1/4
こしょう・・・・・・・・・・・・少々
ナツメグ・・・・・・・・・・・・少々
しめじ・・・・・・・・・・・・・1パック
A トマト・・・・・・・・・・・・1個
A ケチャップ・・・・・・・・大さじ2
A ソース・・・・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・・大さじ1

＜下ごしらえ＞

♬ しめじは石づきをとり小房に分けておく。
♬ トマトはざく切りにし、ソースとケチャップを混ぜておく。

＜作り方＞

① 混ぜる
ボウルに木綿豆腐を入れてつぶし、パン粉を加えて混ぜ水分をすわせる。ひき肉、塩、こしょう、ナツメグを加え粘りがでるまでよく混ぜる。

② 丸める
4つに丸めて、キャッチボールのようにして空気を抜く。

③ 焼く
フライパンを熱し、両面焼き色をつけ、しめじを加えて蓋をして7～8分弱火で蒸し焼きにする。出てきた油をキッチンペーパーでふきとり、A を加えて中火で煮る。

＜健康メモ＞

○豆腐を混ぜることで、脂質やエネルギー量が下がり、ヘルシーになります。

【 大人 1 人分(レシピ 1/4 分量)の栄養価※ 】　　1人分の野菜の量は 20g です。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
151kcal	8.2g	8.3g	11.1g	345 mg	42mg	1.1mg	1.6g	1.4g