



エネルギー
176Kcal



たんぱく質
13.4g



脂質
7.9g



塩分
0.9g

豆腐ハンバーグ



●材料 (4人分)

木綿豆腐	400g
豚もも挽肉	80g
玉ねぎ	60g
サラダ油	少々
卵	小1個
小麦粉	20g
塩	小さじ 1/5
醤油	小さじ 1/3
冷凍グリーンピース	少々
添え物の人参	少々

A	醤油	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	だし汁	大さじ 3
	片栗粉	小さじ 1

●作り方

- 1 豆腐は厚さを半分に切り、ペーパータオルに包み 10分程度置いた後、細かくつぶす。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、少々のおで炒め冷ます。
- 3 ボールに豚もも挽肉、炒めた玉ねぎ、卵、つぶした豆腐、小麦粉、塩、醤油小さじ 1/3 を入れ、よく混ぜる。全体に混ぜたら 4 個に分け型を整え、油を引いたフライパンで中まで火が通るように焼く。
- 4 鍋に A を入れ混ぜながら火をとおし、あんを作る。途中冷凍グリーンピースを加える。
- 5 焼いた豆腐ハンバーグに④のあんをかけ、人参を添える。

★ワンポイントアドバイス

豆腐ハンバーグは、肉だけのハンバーグに比べカロリーは 2/3 程度になります。固めのあんをかけることにより、少量の塩分で美味しくいただけます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>

その他のレシピはホームページでも公開中

焼津市立総合病院 栄養科

