

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆豆腐ハンバーグ◆◇

1個あたりエネルギー：167kcal

塩分：0.8g

<材料：4人分>

- 鶏ひき肉・・・・・・・・200g
- 木綿豆腐・・・・・・・・200g
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- 人参・・・・・・・・1/4本
- 塩、こしょう・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ2
- ◆みりん・・・・・・・・大さじ1
- ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ◆おろししょうが・・・・小さじ1



<作り方>

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
- ③ 鶏ひき肉、豆腐、野菜、塩・こしょう、片栗粉を混ぜ、しっかり練る。
4等分にし、楕円形にまとめる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを焼く。
- ⑤ ◆の調味料をフライパンで煮立てて、ハンバーグにかける。
(ケチャップやソースなどお好みで)

