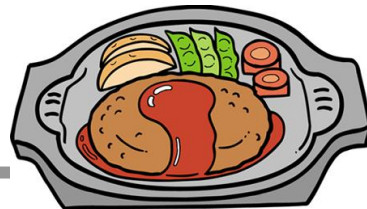


大豆ポークハンバーグ

大豆と豆腐が入った、ヘルシーで栄養たっぷりの和風ハンバーグです！



材料(4人分)

ハン バー グ	豚ミンチ	・・・	200 g
	豆腐	・・・	40 g
	大豆(乾燥)	・・・	30 g
	玉ねぎ	・・・	45 g
	塩・こしょう	・・・	少々
	卵 Mサイズ	・・・	1/3個分
	粉チーズ	・・・	小さじ1
	パン粉	・・・	適量

タ レ	こいくちしょうゆ	・・・	大さじ2
	みりん	・・・	大さじ1
	酒	・・・	大さじ1
	三温糖	・・・	大さじ1
	だし(削り節+水)	・・・	50CC
	澱粉	・・・	小さじ1

調味料の量は加減してください。

作り方

- ①大豆は一晩水につけてもどしておき、あらく切っておく。
- ②豆腐はつぶし、ざるでよく水を切る。
玉ねぎはみじん切りし、軽く炒めておく。
- ③①と②の食材と、残りのハンバーグの材料を混ぜ合わせ、よくこねる。固さによって、パン粉の量を調節する。
- ④なべにタレの材料を合わせて、ひと煮立ちさせ、水でといた澱粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤フライパンに油を敷き、③の生地を両面をきつね色に焼いて出来上がり。

エネルギー;160カロリー、タンパク質;12.3g、脂肪;8.8g、カルシウム47mg、塩分0.5g

