

高野豆腐の和風ハンバーグ

高野豆腐をつなぎに使いました。旬の野菜もたっぷりとれるメニューです♪

【材料 (3人分)】

- A 高野豆腐・・・1枚(20g)
- A 牛乳・・・50ml
- A 玉ねぎ(みじん切り)・・・100g
- A にんじん(みじん切り)・・・50g
- A サラダ油・・・小さじ1
- A 合いびき肉・・・300g
- A 塩、こしょう・・・各少々
- A 卵・・・1個
- ・なす(輪切り)・・・12枚
- ・大根おろし・・・適量
- ・サニーレタス・・・適量
- ・ピーマン(好みの大きさに)・・・適量
- ・トマト(くし切り)・・・1個
- ・ポン酢しょうゆ・・・小さじ2



1人分の栄養価

エネルギー量 417kcal

食塩相当量 1.1g

【作り方】

- ① 高野豆腐はすりおろし、温めた牛乳を完全に吸うまで混ぜながら浸しておく。玉ねぎはサラダ油をかけラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱しておく。
- ② Aの材料を粘りが出るまでよく練り合わせて6等分し、丸めて空気を抜く。
- ③ フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、②となすの表面にうっすら焦げ目がつくまで両面を焼き、蓋をして弱火で中まで火を通し取り出す。
- ④ ③のフライパンにピーマンを入れ、蓋をして火を通す。
- ⑤ 皿に③のなすとハンバーグを盛り付け、サニーレタス、トマト、ピーマン、大根おろしを添え、ポン酢しょうゆをかける。

【食生活改善推進員より】

今回は夏～秋が旬の野菜を添えました。季節ごとの野菜を使って旬を味わいましょう!