

大豆入り豆腐ハンバーグ



● 1人当たり
エネルギー 204kcal
食塩相当量 0.1g

材料（4人分）	
絹ごし豆腐	200g
鶏ひき肉	200g
茹で大豆	195g
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
大葉	4枚
大根おろし	1/2本
サラダ油	少々

* ゆずポン酢

しいたけ茶：250cc
醤油：250cc
ゆず果汁：2.5個分
酢：75cc

* ゆず果汁、酢の量は
お好みで調整

★ 作り方 ★

- ①絹ごし豆腐は電子レンジをかけて水を絞っておきます。
- ②茹で大豆は沸騰したお湯で少し煮て、ざるにあげておきます。
- ③ボールにひき肉と豆腐を入れ、塩、こしょうをして粘り気が出るまでよく混ぜます。
- ④フライパンに油を入れ、スプーン2個を使って落とし入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにします。
- ⑤両面を焼き、皿に盛り付け大葉と大根おろしをのせて、ゆずポン酢をかけて出来上がり。

ボイル野菜のひき肉あんかけ



● 1人当たり
エネルギー 235kcal
食塩相当量 1.6g

材料（4人分）			
にんじん	1本	にんにく	2かけ
ブロッコリー	1株	ねぎ	1本
じゃがいも	200g	豚ひき肉	160g
水	4カップ	酒	大さじ2
固形スープ	1個	減塩醤油	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ2	片栗粉	大さじ1
		水	大さじ2

★ 作り方 ★

- ①にんじんは1cmの輪切り、ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもは皮を剥いて4つ切りにします。
- ②鍋に2カップの水、にんじん、じゃがいもを入れ、火が通ったら固形コンソメとブロッコリーを加えます。ザルに上げ、煮汁は取っておきます。
- ③フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにく、ねぎ、肉を加えて炒め、とっておいた野菜のゆで汁を加え、調味します。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④②で分けておいた野菜に、③のひき肉あんをかけて出来上がり。