

生姜香る豆腐ハンバーグ

クリエイト
栄養士考案!



材料(1人分)

鶏むねひき肉・・・150g	大根・・・20g
木綿豆腐・・・50g	大葉・・・1枚
玉ねぎ・・・約1/10個	ポン酢・・・大さじ1
人参・・・約1/8本	
生姜・・・1片	
小麦粉・・・大さじ1/2	
サラダ油・・・小さじ1	



栄養成分(1人分)

エネルギー: 415kcal	食物繊維: 1.9g
たんぱく質: 30.9g	食塩相当量: 0.5g
脂質: 26.6g	糖質: 7.7g
炭水化物: 9.6g	

作り方

- ①玉ねぎ・人参・生姜をみじん切りにし、ひき肉・木綿豆腐・小麦粉と混ぜ合わせ成形する。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①を並べて蓋をし中火で焼いていく。
- ③焼けたら大葉とすりおろした大根をのせ、ポン酢をかけて完成!

POINT

様子を見ながら
レンジで蒸し焼きしても
OK!木綿豆腐は
水切りすると
まとまりやすい!

