

☆楽しくおうちごはん☆

《高野豆腐入り和風きのこハンバーグ》



高野豆腐を入れることでカルシウムがとれ、肉汁を吸ってくれます。お肉の量が通常よりも少なくなり、カロリーを抑えることもできます。

ソースは秋の味覚きのこを使い、うま味たっぷりとなっています。

◆材料◆ (2人分)

高野豆腐(乾燥)	1個(16.5g)
牛豚ひき肉	150g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個
卵	1個
牛乳	大さじ2
サラダ油	小さじ1
しめじ	1/2株
しいたけ	2枚
えのき	1/2株
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
あさつき	2本

◆作り方

- ①高野豆腐はたっぷりのぬるま湯に5分程つけてもどす。
水気を絞り、5mm程度に細かく切る。
玉ねぎはみじん切りにする。
しめじはほぐす。
しいたけは軸を取って薄切りにする。
えのきは軸を落とし、半分の長さに切る。
あさつきを小口切りにする。
- ②ポウルに牛豚ひき肉、塩、こしょう、高野豆腐、玉ねぎ、卵、牛乳を入れ
粘りが出るまでよく練る。
- ③4等分にし、キャッチボールするように空気を抜き、小判形に整える。
- ④フライパンに油を中火で熱し、③を焼く。
焼き目が付いたら裏返し、しめじ、しいたけ、えのきを入れ、蓋をして焼く。
- ⑤ハンバーグに竹串をさし、濁った汁が出ず、きのこ類も火が通ったら
Aで味をととのえる。
- ⑥皿にとり、あさつきを上のにせる。

◆1人分栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
334kcal	1.4g	28g