

和風大豆ハンバーグ



【1人分あたり】

エネルギー： 187kcal
たんぱく質： 9.6g
脂 質： 9.7g
食塩相当量： 1.7g

メモ

鶏ひき肉と大豆でたんぱく質をしっかりと摂れるメニューです。はんぺんをつなぎにすることで手軽に出来て、うま味もアップします。

◎材料：(2人分)

A	鶏ひき肉	100g
	大豆水煮缶	100g
	ねぎ	40g
	はんぺん	30g
a	こしょう	少々
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ2
b	油	小さじ2
	水	40g
	しょうゆ	小さじ2弱
	酒	小さじ1弱
	ぶなしめじ	10g
	しょうが(すりおろし)	小さじ1弱
	片栗粉	小さじ1/2強
	水	小さじ1弱
	かぼちゃ	40g
	赤ピーマン、黄ピーマン	各20g
付け合わせ	油	小さじ1
	大葉	2枚

◎作り方

- ①大豆は包丁で細かく刻み、ねぎはみじん切りにする。
- ②かぼちゃは5mm厚さに、パプリカは縦半分に切り1cm幅に細切りして、柔らかくなるまで電子レンジで加熱後、油でしんなりするまで炒める。
- ③大葉は千切りして、水にさらす。
- ④ボールにひき肉、大豆、ねぎとつぶしたはんぺんを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤④にaの調味料を入れ、さらにこねたら1人2個になるように成形する。(中央はへこませない) フライパンに油をしき、中火で3分焼く。
次に、bを入れて火にかけ、しめじがやわらかくなるまで加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ハンバーグを1人2個盛り付けてソースをかけ、水切りした大葉をのせる。皿の右手前に付け合わせをのせる。