

刻み大豆で歯ごたえもアップ

主菜

大豆とおからの しっかりハンバーグ

材料 | 5人分 | 調理時間35分 |

合いびき肉…300g	塩…小さじ1/2	【付け合わせ】
ゆで大豆…20g	こしょう…少々	じゃがいも…大1個
おから…大さじ4		牛乳…大さじ1
卵…1個	【ソース】	レタス…120g
小麦粉…大さじ1	牛乳…大さじ1/2	京水菜…60g
ひじき(乾)…5g	チーズ…1枚	ミニトマト…8個

【つくり方】

- 1.ビニール袋にひき肉を入れ、よくこねる。
- 2.ゆで大豆は3/4ほど粗みじん切りにする。
- 3.ひき肉に2と、おから、戻したひじき、卵を加えて、よく混ぜ、塩、こしょう、小麦粉を加えてさらに混ぜる。
- 4.中心に1粒の大豆を入れて、2口大くらいの小判型にして、フライパンで焼く。
- 5.牛乳、チーズを器に入れ、レンジで5秒加熱しハンバーグにかける。

【付け合わせ】

- 1.じゃがいもは一口大の乱切りにしてゆでる。
- 2.ゆで汁を捨て、牛乳を加えて水分がなくなるまでから煮する。
- 3.レタス、京水菜、ミニトマトを添える。



エネルギー 236kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質16.7g 脂質15.8g 炭水化物11.2g

食物繊維5.6g カルシウム90mg 鉄2.3mg

管理栄養士のひと言

ハンバーグのソースはミルク風味の優しい味付けで賞味