

鶏肉と豆腐のハンバーグ

2020年度作成



栄養価 (1人分)

エネルギー 353 kcal

たんぱく質 24.0 g

塩分 1.4 g

材料 (2人分)

作り方

- ・鶏ひき肉 180g
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・青じそ 2枚
- A
 - 木綿豆腐 1/2丁
 - 乾燥ひじき 2g
 - パン粉 大さじ2
 - おろししょうが 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- B
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 水 大さじ2
 - 片栗粉 小さじ1/2
- ・ブロッコリー 6房
- ・にんじん 60g
- ・ミニトマト 2個

- ① ボウルに鶏ひき肉と粉チーズを入れ、よくこねる。
- ② ①にせん切りにした青じそ、Aを入れ、よく混ぜる。
- ③ 形をととのえ、フライパンに油を入れ、両面焼き、火を通す。
- ④ 鍋にBを入れ、加熱してとろみをつけ、③にかける。
- ⑤ ミニトマト、茹でたブロッコリー、にんじんを添える。

コツ・ポイント

- ・たれの代わりにポン酢しょうゆをかけてもおいしいです。
- ・粉チーズやスキムミルクをプラスするとコクとカルシウムがアップします。
- ・乾燥ひじきを水戻しせずに入れると、豆腐の水分を吸ってくれます。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>