

■材料（4人分）

木綿豆腐	100g
れんこん	15cm
鶏むねひき肉	200g
片栗粉	大さじ1
卵	1個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
油	小さじ2
青じそ	4枚
A	大根おろし 80g
	ポン酢 小さじ6
ミニトマト	8個
かいわれだいこん	1/4パック

●1人分の栄養価

エネルギー	209kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	8.7g
カルシウム	67mg
食塩相当量	1.2g

●調理した人からの声

粗みじんに切ったれんこんがしゃきしゃきとして食感がとても良いです。ボリューム満点です。



■作り方

- ① 豆腐は軽く水気をしぼる。れんこん半分を粗みじん切り、残り半分をすりおろす。
- ② 鶏むねひき肉、片栗粉、卵、塩、こしょうと①を混ぜ、4等分する。
- ③ ②の形を整え、油をひいたフライパンで中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして弱めの中火で蒸し焼きにする。
- ④ 青じそはせん切りにする。
- ⑤ 皿にハンバーグを盛り、Aをのせる。ミニトマトとかいわれだいこんを添える。

●管理栄養士のワンポイント

大きなハンバーグですが、豆腐と脂肪分の少ない鶏むね肉を使うことにより、カロリーは抑えられています。れんこんを大きめの粗みじんにすると歯ごたえが増し、満足感を得やすくなります。

★★★
今月の
料理

食生活改善推進協議会

<主菜>

豆腐とれんこんのハンバーグ