

食物繊維たっぷりな豆腐ハンバーグ



主食

1人前

エネルギー 228kcal

たんぱく質 18.5g

脂質 10.0g

炭水化物 16.5g

塩分 1.7g

<Point>

肉の半量を豆腐にすることで**約 50kcal 抑える**ことができます。さらにひじきやごぼうなどの食材を入れたり、ソースにきのこを加えることで、**血糖の上昇を抑えてくれる食物繊維**を一緒に摂取できます（一般的なハンバーグと比較して繊維量 **4.5 倍**）。また、パン粉の代わりに高野豆腐を使うと、糖質を若干減らすことができます。

材料（1人分）

- ・木綿豆腐・・・50g
 - ・鶏ひき肉・・・50g
 - ・干しひじき・・・1.5g（大 1/2）
 - ・ごぼう・・・12g
 - ・むき枝豆（茹）・・・
5g（約 6 粒）
 - ・高野豆腐・・・4g（1/4 個弱）
 - ・片栗粉・・・4g（大 1/2 弱）
 - ・油・・・2g（小 1/2）
 - ・片栗粉・・・1.5g（小 1/2）
 - ・えのきだけ・・・15g
 - ・しめじ・・・15g
 - ・だいこん・・・30g
 - ・万能ねぎ・・・5g
- <A>
- ・水・・・50ml
 - ・昆布茶・・・1.3g
 - ・みりん・・・6g（小 1）
 - ・醤油・・・6g（小 1）
 - ・清酒・・・2.5g（小 1/2）

作り方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱して水切りをする。（500W で約 2 分）
2. ひじきはお湯で戻す。ごぼうは 4cm 長さにピーラーでむく。高野豆腐はおろし器等で粉状にする。しめじとえのきは石づきを切りほぐしておく。だいこんはおろしておく。
3. ボールに水きりした木綿豆腐と鶏ひき肉を入れよくこねたら、戻したひじき、ごぼう、枝豆を入れて混ぜ合わせる。
4. 3 に片栗粉と粉状にした高野豆腐を入れ、しっかりとこねる。まとまったら小判型に成形する。
5. フライパンに油を熱し、4 を中～弱火で焼く。両面に焼き目がつき、中まで火が通ったら、皿に取り出す。
6. 小鍋で材料 A を熱し、えのきとしめじを入れて煮る。火を止め、水で溶いた片栗粉を加えて混ぜる。再び火を入れてとろみがついたら火を止める。
7. ハンバーグに 6 のソースをかけ、大根おろしをのせ、万能ねぎを飾って完成。