

# ヘルシーハンバーグ

一人分 105kcal たんぱく質7.9g 塩分0.7g



豆腐やひじきを加えた健康ヘルシーハンバーグ！和風味でさっぱりしています。

## 材料 (4人分)

木綿豆腐	1/4丁
米ひじき	2g
たまねぎ	1/3個
れんこん	小1/2個
豚挽き肉	100g
たまご	1/4個
しょうが (すりおろす)	少々
A 片栗粉	大さじ1
パン粉	大さじ1
しょうゆ	少々
塩	少々
こしょう	少々
油(焼き用)	適量
<たれ>	
本みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
片栗粉	小さじ0.5
水	小さじ2

## 作り方

- ① 木綿豆腐は、水をきっておく。
- ② 米ひじきは水で戻し、ゆでておく。
- ③ たまねぎとれんこんはみじん切りにする。
- ④ 挽き肉に①、③、Aを入れ、よくねり、ハンバーグの形に成形する。
- ⑤ フライパンに油を入れ、④を焼く。
- ⑥ <たれ>の材料を混ぜ合わせて加熱し、たれを作り、⑤にかける。

食事バランスチェック!



