

豆腐ハンバーグ

材料(1人分)	分量(g)	切り方
絞り豆腐	20	
鶏ひき肉	40	
たまねぎ	15	みじん
ながいも	10	卸し
卵	5	
パン粉	3	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
サラダ油	2	
中濃ソース	3	
ケチャップ	5	
アップルソース	2	
キャベツ	25	短冊5mm
ミニトマト	15	
粉パセリ	1.5	

(1人分あたり)

エネルギー:154kcal たんぱく質:11.3g 脂質:6.8g 塩分:0.9g

<作り方>

- ① 玉ねぎを甘みが出るまでよく炒め冷やす
- ② 玉ねぎが冷えたら、とりひき肉、絞り豆腐、長芋(すりおろし)調味料と混ぜ合わせよく練り、ハンバーグの形に形成する
- ③ フライパンを熱し油をひき焼く
- ④ 織キャベツ、トマトを付け合せハンバーグを盛り付けソースをかける
- ⑤ 完成

