

# つくってみませんか？

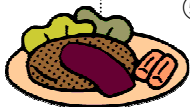
## 豆腐つくねバーグ

～甘だれ・ポン酢～

### 《材 料》(4人分)

鶏ひき肉	100g
木綿豆腐	300g
ひじき(乾)	10g
溶き卵	15g
深ねぎ	1/2本
しょうゆ	小さじ1弱
かたくり粉	小さじ1強
サラダ油	大さじ1
キャベツ	160g(約2枚)
ミニトマト	8個
～甘だれ～(お好みで選ぶ)	
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
しょうが汁	小さじ1
～ポン酢～(お好みで選ぶ)	
ポン酢	小さじ4

(1人分の栄養価 134Kcal)



豆腐を使い、見た目がポリュームアップ。ハンバーグたねはよく混ぜることがポイント！



### 《作り方》

- ① 木綿豆腐はしっかり水切りをしておく。深ねぎは6cm程度は白髪ねぎにし、残りをみじん切りにする。(白髪ねぎは切った後、しばらく水に浸す。)キャベツをせん切りにしておく。
- ② 鶏ひき肉、木綿豆腐、水で戻したひじき、溶き卵、みじん切りの深ねぎ、しょうゆ、かたくり粉を入れこねるようによく混ぜ、小判型に4つにまとめる。
- ③ フライパンを中火で熱しサラダ油をひき、両面を焼き色がつくまで焼く。
- ④ 甘だれソースをつくる。小鍋にAの調味料を入れ、中火で少し煮立てる。
- ⑤ 焼きあがったハンバーグを器に盛り、上に白髪ねぎをのせ、お好みで甘だれかポン酢をかける。付け合せにせん切りキャベツとミニトマト2個を盛り付ける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)