

～豆腐でフワトロやわらかハンバーグ～

# 豆腐ハンバーグ きのこソース添え



## <作り方>

- 1 たまねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れ、蓋またはラップをふんわりかけ、600Wで30秒ほど加熱して粗熱をとっておきます。
- 2 豆腐は水切りし、泡だて器などで崩しておきます。
- 3 ボウルに1、2、鶏ひき肉、パン粉、溶き卵、調味料を入れてよく混ぜます。
- 4 3を小判形に整え、空気を抜き中央をくぼませ、サラダ油をひいて温めておいたフライパンに並べて強火で表面を焼きます。ある程度焼けたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにします。
- 5 ハンバーグを焼いている間に、きのこソースを作ります。
- 6 【きのこソースを作る】きのこは食べやすい大きさに切って、茹でておきます。鍋にだし汁を温め、茹でたきのこ、調味料を入れ、加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 7 お皿に、ハンバーグとソースを盛り付けたら出来上がりです。

## 材料（4人分）

絹ごし豆腐	1/2丁
鶏ひき肉	180g
パン粉（生）	大さじ1杯
卵	1/3個
たまねぎ	1/4個
コンソメスープの素	小さじ1杯
塩	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	小さじ1/2杯
-----	
えのきたけ	20g
まいたけ	20g
みりん	大さじ2杯
しょうゆ	大さじ1杯弱
しょうが汁	少々
だし汁	1/4カップ
片栗粉	大さじ1/2杯

## 1人あたりの栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
豆腐ハンバーグ	124kcal	12.7g	4.6g	8.0g	0.5g
きのこソース	31kcal	0.8g	0.1g	6.7g	0.6g



\* 豆腐の水切りはペーパータオルで豆腐をくるみ、レンジで加熱すると早く水切りが出来ます。