

減塩レシピ

豆腐ハンバーグ

【材料（2～3人分）】

■鶏ひき肉	100g
■木綿豆腐	1/3丁（100g）
■にんじん	3cm
■生しいたけ	2枚
■ねぎ	10cm
■しょうが	1かけ（10g）
■卵	1個
■片栗粉	小さじ1
■しょうゆ	小さじ1/2
■サラダ油	大さじ1/2

作成者：各務原市食生活改善推進員

【作り方】

1. 豆腐は手でざっくり割って、ペーパータオルで包み電子レンジで約1分加熱し水気を切る。
2. にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
3. 豆腐以外のハンバーグだねの材料をよく混ぜる。
4. ③に豆腐をつぶしながら混ぜ、5等分にして小判型にする。
5. フライパンに油を熱し④を並べ中火で焼く。焼き色がついたら、裏返し蓋をして弱火で4、5分焼く。
