

豆腐ハンバーグ  
チリソース

- ① 葱は小口切にする。ひじきは水で戻して水気を切り、1cm幅に切る。豆腐は茹でて水切りする。
- ② ボウルに水切りした豆腐、鶏ひき肉、卵、ひじき、葱、生姜汁、片栗粉を入れ、良くこねる。4等分にし、小判型にまとめる。
- ③ フライパンに油を熱して②を入れ、蓋をして両面こんがり蒸し焼きにして、中心までよく火を通す。
- ④ (A)の調味料をよく混ぜ合わせて、ソースを作り、③にかける。軽くひと煮立ちしたら、火を止める。
- ⑤ 器に④を盛り、フライパンに残ったソースをかける。

材料

4人分

木綿豆腐	400g	サラダ油	小さじ1
鶏ひき肉	400g	穀物酢(A)	大さじ1
卵	1/2個	上白糖(A)	大さじ1
ひじき(乾)	6g	ケチャップ(A)	大さじ1
葱	20g	豆板醤(A)	小さじ1/3
生姜汁	小さじ1/2	塩(A)	少々
片栗粉	小さじ1	レタス	20g
		ミニトマト	4個

1人分の栄養価

エネルギー：529kcal  
 野菜量：158g  
 食塩相当量：1.5g