

ふわふわ豆腐ハンバーグ



【材料 4人分】

木綿豆腐	200 g
鶏ひき肉	180 g
タマネギ	160 g
A	片栗粉 大さじ1と1/2 (12 g)
	卵 (M) 1個
B	塩 小さじ1/4 (1.5 g)
	サラダ油 大さじ2/3 (8 g)
酒	40 cc
水	150ml
	しょうゆ 大さじ2 (36 g)
みりん	大さじ2 (36 g)
	酒 大さじ2 (30 g)
砂糖	小さじ2/3 (2 g)
	ショウガ汁 10g
片栗粉	大さじ1
ねぎ	12 g

【作り方】

- 豆腐はペーパータオルに包んでしばらくおき、水切りをしておく。Aをボウルに合わせておく。
- タマネギはみじん切りにし、サラダ油少々（分量外）を敷いたフライパンで透明になるまで炒め、冷ましておく。
- ボウルに①の豆腐、②のタマネギ、鶏ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜて小判型に整える。
- フライパンに油を入れて中火で加熱し、③を並べる。片面に焼き色がついたら裏返して弱火にし、酒を加えてフタをして蒸し焼きにする。中まで火が通ったら器に取り出す。
- Bの調味料を合わせておく。④のフライパンをペーパータオルで軽く拭き、Bを加えてとろみがつくまで加熱し、ソースを作る。ハンバーグを器に盛り、ソースをかけ、小口切りのねぎを散らす。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ふわふわ豆腐ハンバーグ	237	14.0	11.2	71	1.0	1.9