ヘルシーメニュー

今月の料理 豆腐ハンバーグ

＜材料／１人分＞

A
- 木綿豆腐……５０ｇ
- 鶏ミンチ……３５ｇ
- 玉葱……１０ｇ
- 干しひじき……０．１ｇ
- グリンピース……２ｇ
- パン粉……３ｇ
- 牛乳……２ｇ
- 食塩……０．２ｇ
- こしょう……０．０２ｇ

B
- だしの素…０．３ｇ
- 砂糖　……１ｇ
- みりん……１ｇ
- しょうゆ……２ｇ
- 片栗粉…０．５ｇ

しその葉…１枚

＜作り方＞

① 豆腐はｷｯﾁﾝﾍﾟｰﾊﾟｰに包み、水気をよく切る
② ひじきは水で戻しておく
③ パン粉を牛乳に浸しておく
④ Ａの材料を混ぜ合わせる
⑤ サラダ油をﾌﾗｲﾊﾟﾝで熱し、両面を強火で焼く
焼き色がついたら、蓋をし、弱火で約７分焼く
⑥ Ｂの材料であんを作る
⑦ 器にしその葉を敷き、お好みの野菜と盛り合わせ
あんをかける

メモとしてお使いください。