

7月ver.

糖質オフ

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# 高野豆腐入り薬味ハンバーグ

## 材料

(2人分)

合い挽き肉	…100g	A	しょうゆ	…大さじ1
高野豆腐	…16g		酒	…大さじ1
玉ねぎ	…1/2個(100g)		みりん	…大さじ1
卵	…1個		水	…大さじ1
塩	…少々			
こしょう	…少々			
サラダ油	…小さじ2			
舞茸	…1パック(100g)			
みょうが	…2個(30g)			
大葉	…4枚(2g)			



1人分292kcal / 塩分1.8g



## つくり方

- ①高野豆腐はすりおろす。舞茸は小房に分け、みょうがと大葉は細切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、500Wの電子レンジで1分程度加熱して冷ます。
- ③合い挽き肉、高野豆腐、②、卵、塩、こしょうをボールに入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせ、小判形に成形する。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を両面を焼き、皿に取る。
- ⑤フライパンに残ったサラダ油を軽くふき取り、舞茸を炒め、Aを加えて煮立たせる。
- ⑥⑤をハンバーグにかけ、みょうが、大葉を盛り付ける。



つなぎとして高野豆腐を使用することで、高野豆腐が肉のうま味を吸ってジューシーに仕上がります。また、パン粉を使う場合と比べて糖質をカット出来ます。