副食

麩ハンバーグ

［1人分］エネルギー：146kcal　塩分：0.3g　たんぱく質：4.5g　脂質：6.1g　食物繊維：1.7g

材料［4人分］

- 木綿豆腐：200g
- もち麩：10g
- 玉ねぎ：1/2個

【A】
- こしょう：少々
- 片栗粉：大さじ4
- オリーブオイル：大さじ1（焼き用）
- パン粉：適量（※必要ならば）

【ソース】
- にんじん：100g
- 生姜：10g
- 片栗粉：大さじ2
- 水：大さじ2

【B】
- だし汁（昆布）：200cc
- レモン汁（ゆず）：大さじ1～3
- 醤油：小さじ1

作り方

1
木綿豆腐は湯通しをして、水気を切っておきます。もち麩はおろし器でおろすか、つぶしておきます。

2
玉ねぎはみじん切りに、にんじんと生姜は皮ごと千切りにします。

3
フライパンにオリーブオイルを加えて熱し、玉ねぎを入れてよく炒めたら、塩こしょうを加えます。

4
"1"と【A】を混ぜ、硬さを見て必要ならばパン粉を加え、ハンバーグ型に丸めて焼きます。

5

ソースを作ります。にんじんと生姜を炒め、【B】を加えて野菜が軟らかくなったら、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけます。

6

"4"のハンバーグを盛り付け、上から"5"をかけます。