

副食

## 蕨ハンバーグ

[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。

---