

副食

中華風豆腐ハンバーグ

[1人分] エネルギー：257kcal 塩分：1.5g



材料 [4人分]

- 木綿豆腐：1丁
 - 干し椎茸：2枚
 - 玉ねぎ：200g
 - 芽ひじき：4g
 - ごま油：大さじ1
 - 塩：小さじ1/2
 - こしょう：少々
-
- 玄米ごはん：100g
 - 卵：1個
 - 薄力粉：適量
 - 油：大さじ1
-
- きくらげ：8g
 - 生姜：1片
 - 小ねぎ：1/2束
 - 醤油：大さじ1
 - 塩：少々
 - だし汁（中華だし）：1カップ
-
- 片栗粉（葛粉）：大さじ1
 - 水：大さじ1
-

作り方

1

豆腐は水気を切り、ほぐしておきます。

2

戻した干し椎茸と玉ねぎはみじん切りにします。芽ひじきも水で戻します。

3

フライパンを温めてごま油を入れ、"2"を炒めます。塩、こしょうで下味をつけてから粗熱を取ります。

4

ボールに"1"、"3"と、卵、ごはん、薄力粉を入れます。ごはんをつぶすように、よく混ぜます。ゆるい場合は薄力粉で調節して、小さな丸いハンバーグ型にします。

5

戻したきくらげと生姜をせん切りにします。小ねぎは小口切りにします。

6

鍋にだし汁ときくらげ、生姜を入れて火にかけ、煮立ったら醤油と塩で味を調えます。水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけます。

7

フライパンに油を入れて温め、"4"を両面焼きます。器に盛り、"6"のあんをかけて小ねぎを散らします。

[ワンポイントアドバイス]

- 卵を使わない場合は、ごはんの量を増やします。