

副食

玄米ハンバーグ

[1人分] エネルギー：211kcal 塩分：1.4g



材料 [4人分]

- 木綿豆腐：300g(1丁)
- 玄米ごはん：100g
- グルテンバーガー：小1缶

【A】

- おろしにんにく：小さじ1/5
- 醤油：小さじ1/2

- 玉ねぎ：120g(1/2個)
- 干し椎茸：2枚

- 油：少々
- 塩・こしょう：少々

- 卵：1/2個
- パン粉：1/2カップ
- 塩・こしょう：少々
- オリーブ油：大さじ1~2

作り方

1

豆腐は押しをして水気をきるが、時間のない時は粗く崩して熱湯に入れ、ざるにあげて水気をきります。

2

グルテンバーガーに【A】の混ぜたものをかけ、玄米ごはんを混ぜます。

3

干し椎茸は戻してみじん切りにし、玉ねぎもみじん切りにし、油で炒めて塩・こしょうをします。

4

"1""2""3"と卵、パン粉をよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調え、小判型に丸めます。

5

油を引いたフライパンでじっくりと両面を焼きます。

6

器に盛り、好みのソースをかけていただきます。

【ワンポイントアドバイス】

ソース（ケチャップとウスターソースを混ぜたもの）

おろしソース（青じそ4枚、大根300g、だし汁大さじ3、砂糖大さじ1、醤油大さじ2）