

## 食物繊維たっぷりの豆腐ハンバーグ



## 主 菜

1 人前	
エネルギー	228kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	10.0g
炭水化物	16.5g
塩分	1.7g

## Point

肉の半量を豆腐にすることで約 **50kcal** 抑えることができます。さらにひじきやごぼうなどの食材を入れたり、ソースにきのこを加えることで、**血糖の上昇を抑えてくれる食物繊維**と一緒に摂取できます（一般的なハンバーグと比較して繊維量 **4.5 倍**）。

また、パン粉の代わりに高野豆腐を使うと、糖質を若干減らすことができます。

## 材料（1 人分）

- 木綿豆腐・・・50g
- 鶏ひき肉・・・50g
- 干しひじき・・・1.5g（大 1/2）
- ごぼう・・・12g
- むき枝豆（茹）・・・5g（約 6 粒）
- 高野豆腐・・・4g（1/4 個弱）
- 片栗粉・・・4g（大 1/2 弱）
- 油・・・2g（小 1/2）
  - 水・・・50ml
  - 昆布茶・・・1.3g
  - みりん・・・6g（小 1）
  - 醤油・・・6g（小 1）
  - 清酒・・・2.5g（小 1/2）
- 片栗粉・・・1.5g（小 1/2）
- えのきだけ・・・15g
- しめじ・・・15g
- だいこん・・・30g
- 万能ねぎ・・・5g

## 作り方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱して水切りをする。（500W で約 2 分）
2. ひじきはお湯で戻す。ごぼうは 4cm 長さにピーラーでむく。高野豆腐はおろし器等で粉状にする。しめじとえのきは石づきを切りほぐしておく。だいこんはおろしておく。
3. ボールに水きりした木綿豆腐と鶏ひき肉を入れよくこねたら、戻したひじき、ごぼう、枝豆を入れて混ぜ合わせる。
4. 3 に片栗粉と粉状にした高野豆腐を入れ、しっかりとこねる。まとまったら小判型に成形する。
5. フライパンに油を熱し、4 を中～弱火で焼く。両面に焼き目がつき、中まで火が通ったら、皿に取り出す。
6. 小鍋で材料 A を熱し、えのきとしめじを入れて煮る。火を止め、水で溶いた片栗粉を加えて混ぜる。再び火を入れてとろみがついたら火を止める。
7. ハンバーグに 6 のソースをかけ、大根おろしをのせ、万能ねぎを飾って完成。