



Recommended by SEIREI

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

豆腐ハンバーグ オニオンソース

オニオンソースは万能調味料！



材料（4人分）

管理栄養士の オススメPoint

A 玉ねぎ(ア) ……1/2個
絹ごし豆腐 ……1/4丁(80g)
豚ひき肉 ……200g
卵 ……1/2個
パン粉 ……3/4カップ (30g)
塩 ……小さじ1/2
サラダ油 ……小さじ1

B 玉ねぎ(イ) ……1/2個
ポン酢・水 ……各40cc
りんごジュース ……40cc
おろしにんにく ……小さじ1
砂糖 ……少々
こしょう ……少々
片栗粉 ……適量

Point1

豆腐を使うことで、口当たりが柔らかく
カロリーを控えることができます。

ブロッコリー ……80g
人参 ……80g
マーガリン ……小さじ1/2
砂糖 ……小さじ1/2

作り方

- 1.(ア)と(イ)の玉ねぎはみじん切りにして、油少々できつね色になるまで炒める
2. 1のあら熱がとれたら、玉ねぎ(ア)とAと合わせてこね、8等分にして小判型に整える
3. フライパンにサラダ油をひき、2を火が通るまで両面焼く
4. 鍋で1の玉ねぎ(イ)とBを煮込む。砂糖、こしょうで味を整え、片栗粉でとろみをつける
5. 小房に分けたブロッコリーは塩茹する。乱切りにした人参をマーガリン、砂糖で煮る
6. 皿に豆腐ハンバーグを盛り、4のソースをかける。付け合せを添えて出来上がり

1人分

233
kcal

食塩相当量：1.2g