



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
 - 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

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。

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。付合せを添えて出来上がり

1人分

233

kcal

食塩相当量：1.2g