



# 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



### 材料 (4人分)

A	玉ねぎ(ア)	…1/2個	B	玉ねぎ(イ)	…1/2個
	絹ごし豆腐	…1/4丁(80g)		ポン酢・水	…各40cc
	豚ミンチ	…200g		りんごジュース	…小さじ1
	卵	…1/2個		おろしにんにく	…小さじ1
	パン粉	…30g		砂糖	…少々
	塩	…小さじ1/2		こしょう	…少々
	油	…小さじ1		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		

### 管理栄養士のオススメPoint

#### Point

- ・豆腐を使うことで、口当たりが柔らかく、食べやすくなります。
- ・玉ねぎソースは、蒸した魚や豆腐にかけてもおいしい！

### 作り方

- ①. (ア)と(イ)の玉ねぎはみじん切りにして、油少々(分量外)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を合わせてこね、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、玉ねぎソースをかける。付け合せを添えて出来上がり

エネルギー量  
**233 kcal**  
食塩相当量: 1.2g  
(1人あたり)

### 食形態の展開

- 軟菜食** : 通常の調理方法で軟菜食として召し上がれます
- 移行食** : 包丁かフードプロセッサーで刻みます  
(パサつくようならコンソメスープを少量ずつ加え、とろみ剤で固さを整えます)
- 嚥下食Ⅲ** : ミキサーにかけペースト状にします  
(ミキサーが回りにくいようならコンソメスープを少量ずつ加えます)