

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）

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 | ブロッコリー | …80g |
| ポン酢・水 | …各40cc | 人参 | …80g |
| りんごジュース | …40cc | マーガリン | …小さじ1/2 |
| おろしにんにく | …小さじ1 | 砂糖 | …小さじ1/2 |
| 砂糖 | …少々 | | |
| こしょう | …少々 | | |
| 片栗粉 | …適量 | | |

管理栄養士の オススメPoint

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。付け合せを添えて出来上がり

1人分

233

kcal

食塩相当量：1.2g