

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
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

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。

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