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）

	玉ねぎ（ア）	･･･1/2個
A	絹ごし豆腐	･･･1/4丁(80g)
A	豚ひき肉	･･･200g
A	卵	･･･1/2個
A	パン粉	･･･3/4カップ（30g）
A	塩	･･･小さじ1/2
	サラダ油	･･･小さじ1
	玉ねぎ(イ)	･･･1/2個
B	ポン酢･水	･･･各40cc
B	りんごジュース	･･･40cc
B	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

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。付合せを添えて出来上がり

1人分
233
kcal
食塩相当量：1.2g

聖隷栄養部門　監修レシピ/聖隷袋井市民病院