



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) 絹ごし豆腐 豚ひき肉 卵 パン粉 塩 サラダ油	…1/2個 …1/4丁(80g) …200g …1/2個 …3/4カップ(30g) …小さじ1/2 …小さじ1
B	玉ねぎ(イ) ポン酢・水 りんごジュース おろしにんにく 砂糖 こしょう 片栗粉	…1/2個 …各40cc …40cc …小さじ1 …少々 …少々 …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

- (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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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