



材料（4人分）

合い挽き肉…250g

玉ねぎ…1/2個

ひじき…大さじ1/2（乾燥2g）

絹豆腐…150g

パン粉…1/2カップ

卵…1個

酒…大さじ1

塩コショウ…少々

【 添え 】

大根おろし…適量

パプリカ炒め…適量

ブロッコリースプラウト適量

ぼん酢又は醤油

E：約 220Kcal/一人分

T：40分間

（ひじきを戻す時間は除く）

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し（約 15 分間）、ザルに上げて水気を切っておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ② ボールに絹豆腐を入れてペースト状にする。（使い捨て手袋を使って手で潰してOK）パン粉を加えて水分を吸わせておく。
- ③ 別のボールにひき肉、塩コショウ、酒を入れて白っぽくなるまで混ぜてから卵、①、②を加える。
- ④ お好みの大きさに丸めて中央をへこませる。フライパンで両面を色よく焼いてから、蓋をして蒸し焼きにする。（竹串を刺して透明な液が出たならOK）
- ⑤ お皿にハンバーグと野菜を添えて出来上がり。

大根おろしでさっぱり美味しく頂きましたよ。
カロリーと脂質が高めなハンバーグは、お豆腐とひじきを入れてカロリーダウン&ヘルシーに♪。

ふんわり豆腐入りハンバーグ

いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』

