

豆腐とひじきのハンバーグ

【材料5人分】

---A---

鶏ミンチ	250g
木綿豆腐	250g
干しひじき	7.2g
あさつき	30g
サラダ油	10g
砂糖	2.5g
薄口醤油	11.5g
にんにく(おろし)	3.0g
生姜(おろし)	3.0g
片栗粉	5g

---B---

しめじ	75g
しいたけ	75g
えのきだけ	50g
だし汁	150g
濃口醤油	4.5g
みりん	4.5g
生姜	1.5g
片栗粉	適量



【栄養価】

エネルギー 185kcal

塩分 0.8g

【作り方】

- ①Aの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油少量(分量外)を加え、①を蒸し焼きにする。
- ③Bのきのこを食べやすい大きさに切り、全ての材料を鍋に加え火にかけて片栗粉で餡を作る。
- ④②を皿に盛り、③をかけて完成。

【ポイント】

・ひじきや豆腐を使うことでカルシウムを補うことができます。きのこには食物繊維やビタミンDが含まれており、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。