

豆腐ハンバーグ

材料	分量（4人分）	作り方
木綿豆腐	200 g	① 豆腐はキッチンペーパーで水気を切る。 ② 牛蒡は小さめにさがきにする。 人参は2cmくらいに細かく千切り、それぞれサッと茹で水気をきる。 いんげんは茹でて小口切りにする。 ③ 豆腐・ミンチ・片栗粉・甜菜糖をフードプロセッサに掛け滑らかにする。（すり鉢ですってもよい） ④ ボウルに③と②を混ぜて小判型に丸めて、オリーブ油をひいたフライパンで中火弱にして焼く（コールドスタート） ⑤ ズッキーニを2cmの輪切りにして焼く。 ⑥ タレを作る。 ⑦ 皿にサニーレタス、トマト、④と⑤（ハンバーグとズッキーニ）を盛り、⑥のタレをかける。
えそミンチ	100 g	
片栗粉	大1	
甜菜糖	大1	
オリーブ油	大2	
サニーレタス	4枚	
ズッキーニ	1/2本	
ミニトマト	8個	
人参	40 g	
牛蒡	40 g	
いんげん	40 g	
出汁	100mℓ	
【調味料】		
みりん	小2	
片栗粉	大1	
水	大1	

< 1 人分の栄養量 >

エネルギー 168kcal

タンパク質 10.2g

脂質 8.8g

炭水化物 13.8g

塩分 0.4g