



鶏肉と野菜でヘルシーに

さっぱり豆腐ハンバーグ

【材料】 4人前

玉ねぎ	小1個(150g)
しそ	15枚(15g)
モロヘイヤ	50g
鶏ひき肉(モモ)	400g
木綿豆腐	150g
卵	2個(100g)
ながいも	50g
片栗粉	20g
ポン酢	50g
顆粒和風だし(有塩)	10g
サラダ油	10g

このレシピのポイント

暑い日も食べやすいさっぱりとしたハンバーグです。鶏のモモ肉にはたんぱく質、鉄分、ビタミンB群が多く含まれています。食物繊維が豊富で低カロリーなながいもを加え、栄養の不足しがちな日も元気に乗り切りましょう！

お好みでチーズや大根おろしを加えてお召し上がりください。

🕒 調理時間 **30分** 食塩相当量 2.2g カロリー 301kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	25.6g	食物繊維	2.2g
脂質	16.6g	ビタミンB ₁	0.2mg
炭水化物	10.6g	ビタミンC	13.5mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、しそは2mm幅の千切りにする。
- ②モロヘイヤは葉と茎をちぎり、沸騰したお湯で40秒茹でる。ザルにあげて冷水で冷やし、細かく刻んで粘りをだす。
- ③鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、すりおろしたながいも、②のモロヘイヤをボウルに入れ、混ぜあわせる。
- ④玉ねぎを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分(600W)加熱し、顆粒だし、片栗粉とともに③に加える。
- ⑤④を手でこね、食べやすい大きさに成形する。
- ⑥温めたフライパンに油をひき両面を中火で4分ずつ加熱する。
- ⑦ハンバーグをフライパンから取り出し、皿に盛り付ける。ポン酢、しそをかけて出来上がり！

みかん作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科