

【豆腐ハンバーグ】

ヘルシーレシピNo27 ★大豆レシピ★

豆腐をまるごと使い、鶏ひき肉の他、野菜やきのこ類をたっぷり入れヘルシーでとっても美味しいハンバーグに変身！

エネルギー：約 205kcal



材料（4人分）

木綿豆腐…1丁(400g)
長ネギ…1/2本
生椎茸…4枚
人参…1/3本
卵…1個
鶏ひき肉…180g
ごま油…大さじ1
大根おろし・おろし生姜
…お好みで

☆作り方☆

- ①豆腐はザルにのせて水けをきる。ねぎは小口切り、生椎茸、人参は粗いみじん切りにする。
- ②ボウルに豆腐を入れて粗くつぶし、卵を割り入れて塩小さじ1弱、こしょうを加えて良く混ぜる。鶏ひき肉、ねぎ、椎茸、人参を加えて混ぜ、小判形にまとめる。
- ③フライパンにごま油大さじ1を熱して②を入れ、中まで火が通るように蓋をして両面を焼く。皿に盛って水気を切った大根おろしをたっぷりのせ、生姜を添えて、ポン酢を少々かけたら出来上がり☆

あっこにおまかせ☆今月のおすすめの一品

【豆乳のきのこ茶碗蒸し】



材料（2人分）

しめじ…20g
生椎茸…1枚
えのきだけ…20g
人参の薄切り…2枚
片栗粉…小さじ1
水…小さじ2
卵…2個
だし汁…100cc
塩…小さじ1/4
酒…小さじ1
豆乳…200cc
<煮汁>
だし汁…100cc
みりん…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
塩…少々

きのこたっぷりのあんは旨味成分たっぷりでツルンとしたなめらかな舌ざわりの豆乳茶碗蒸しと相性抜群！秋の味覚を楽しめる一品です♪

エネルギー：約 142kcal



☆作り方☆

1. しめじは石づきを除き小房に分ける。生椎茸は薄切りにし、えのきだけは根元を切り落とし、2~3cm長さに切る。人参はイチョウ切りにする。
2. 鍋に煮汁を煮立て、①を入れて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. だし汁に塩、酒を混ぜ合わせる。
4. 卵を割りほぐし、③、豆乳を混ぜ合わせて器に入れ、蒸し器に入れて表面が白っぽくなるまで強火で1分、弱火にして8~10分蒸す。蒸し上がったたら②のあんをかける。

茶碗蒸しをきれいに仕上げるコツは火加減。表面が白っぽくなるまでは強火で、その後は弱火でじっくり蒸し上げます。