

煮込み豆腐ハンバーグ

1 人分 278kcal 塩分 1.5g



【材料 (約 4 人分)】

・合挽き肉 200g	・ナツメグ 少々	・玉ねぎ(煮込みソース用) 1/4 個	
・玉ねぎ 1/2 個	・塩 少々	・しめじ 100g	
・卵 1/2 個	・こしょう 少々	A {	
・生パン粉 80g	・バター 大さじ 1		・コンソメ 5g
・牛乳 60ml	・水 350ml		・ウスターソース 大さじ 3
・木綿豆腐 1/2 丁(約 150g)	・油 適量	・ケチャップ 大さじ 5	

【作り方】

- ① 豆腐はザルにとり水気をきります。ハンバーグ用の玉ねぎは細かいみじん切りに、煮込みソース用の玉ねぎは薄切りにします。しめじは石づきを除いて、ばらしておきます。
- ② ボウルに合挽き肉・豆腐を入れ、塩・こしょう・ナツメグを加えて粘り気が出るまでよく混ぜます。そこに、玉ねぎ、牛乳に浸しておいたパン粉、溶き卵を加えてさらに混ぜます。
- ③ ②を八等分し、それぞれ小判形に形を整え、両手でキャッチボールをするようにして空気を抜き、真ん中にくぼみをつけておきます。
- ④ フライパンに油を熱し③のハンバーグを入れます。まず中火で1~2分焼いて焼き色をつけ、ひっくり返して同じように焼き色をつけてから、いったん皿に取りだしておきます。
- ⑤ 同じフライパンにバターを入れ、薄切りにした玉ねぎとしめじをしんなりするまで炒めます。
- ⑥ 水を少しずつ注ぎ、Aをすべて加えて煮込みソースを作り、煮立ったらハンバーグを戻します。
- ⑦ フタをして中火で10~15分ほど煮込んだら完成です。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

豆腐を入れることにより冷めてもやわらかく、おいしく召し上がることができます。

また、お肉だけのハンバーグよりもカロリーを低く抑えることができます。(約 50kcal 分)

栄養士 塚田 幸望

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。