

ふんわりやわらか、食べごたえ満点！ お弁当にも！

豆腐の照り焼きハンバーグ

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

436 kcal



塩分

2.8 g



調理時間

20 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		27.8 g
脂質		25.8 g
炭水化物	糖質	14.8 g
	食物繊維	0.9 g
カルシウム		138 mg



材料（2人分）

〔A〕 木綿豆腐（水気をふく）	2 / 3 丁（200g）
〔A〕 合いびき肉	200g
〔A〕 パン粉	1 / 3 カップ
〔A〕 塩	小さじ 1 / 4
〔A〕 こしょう	少々
サラダ油	大さじ 1
〔B〕 しょうゆ、酒、みりん	各大さじ 1 と 1 / 2
〔B〕 砂糖	小さじ 1
〔B〕 片栗粉	少々
サラダ菜	適量



作り方

- 1 ボウルにAを入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせ、6等分の小判形に整える。
 - 2 フライパンに油を強めの中火で熱し、1を並べる。2～3分かけて両面をこんがり焼く。水大さじ1を加え、ふたをして極弱火で8～10分蒸し焼きにする。皿に取り出し、サラダ菜を添える。
 - 3 ボウルにBを混ぜ合わせ、2のフライパンに入れて強火にかけ、混ぜながらとろみをつける。2のハンバーグにかける。
-