

【主菜】豆腐ハンバーグ

食生活改善推進員養成講座で考案した調理実習メニューをご紹介します。
豆腐の割合を多くし、鶏ひき肉を合わせたふわふわ食感の豆腐ハンバーグです。
ぜひお試しください。

☆ 材料（作りやすい量 約2人分）

豆腐	180g
鶏ひき肉	80g
おろし生姜	2g (小匙1/2弱)
パン粉	18g (1/3カップ強)
かたくり粉	9g (大匙1)
顆粒中華だし	2g (小匙1弱)
こしょう	少々
油	4g (小匙1)
大根	50g
ボン酢	10g
ゆずの皮	2g

- ☆つくりかた
- ① 木綿豆腐は水切りをしておく。
- ② 大根をすりおろし、ゆずの皮を千切りにする。
(ゆずの皮は無しでもよい)
- ③ ①と鶏挽き肉・おろし生姜・パン粉・片栗粉・Aの調味料を入れてよく混ぜ合わせ、小判型にする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面焼いて火を通す。(蓋をし、油はねに注意する！)
- ⑤ ④を皿に盛り付け、②の大根おろしをのせる。ゆずの皮を散らし、ポン酢をかける。



健康・食事で気になる
ことがありましたら、
市管理栄養士までご連
絡ください。



1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
豆腐ハンバーグ	215	13.3	11.0	99	1.0

【おすすめの簡単組み合わせメニュー】ごはん、3色野菜のナムル、冬野菜スープ