

和風ごぼうバーグ

エネルギー	179 kcal	たんぱく質	14 g	脂質	8.6 g
カルシウム	88 mg	食物繊維	2.8 g	食塩相当量	0.7 g



<材料4人分>

鶏ひき肉	160g	卵	1個
木綿豆腐	160g	片栗粉	大さじ2
干し椎茸	4枚	酒	小さじ2
乾燥ひじき	小さじ2	味噌	小さじ1
ごぼう	小1/2本(60g)	ごま油	小さじ2
しょうが	1かけ(10g)	ポン酢	小さじ4
大根	5cm程度(160g)		
青じそ	6枚		

ポイント

ごぼうやしょうがの風味が効いた、エネルギーも控えめなハンバーグです。

<作り方>

- ① 豆腐はしっかりと水切りをする。干し椎茸とひじきは水で戻して粗みじん切りに、ごぼうは縦4つ割りにしてゆで、麺棒でたたいて粗みじん切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉に①とAを加え、粘りが出るまで混ぜ、小判形にまとめる。
- ③ フライパンにごま油をひき、両面をしっかりと焼く。
- ④ 大根はおろし、青じそ2枚は千切りにする。器に青じそを1枚ずつ敷いて、③をのせ、その上に大根おろしと千切りした青じそをのせる。味をみて、物足りなければポン酢をかける。