

豆腐ハンバーグ

材料【2人分】

- 合挽ミンチ.....80g
- ★木綿豆腐.....60g
- 玉ねぎ.....30g
- ★ひじき.....2g
- 卵.....60g
- パン粉.....20g
- 塩.....2g
- こしょう.....少々
- サラダ油.....4g
- 大根.....80g
- こいくちしょうゆ.....12g
- 砂糖.....2g
- みりん.....2g
- 出汁.....80ml

A

B



主菜

1人分のカルシウム含有量: :98mg



作り方

- ①ひじきは水につけ戻す。
- ②木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、水気をきる。
- ③たまねぎはみじん切りにする。
- ④大根をすりおろす。
- ⑤Aをよく混ぜ、ハンバーグ型に成型する。
- ⑥油をひいたフライパンで焼く。
- ⑦Bのソースにハンバーグを入れ、煮る。



POINT



豆腐とひじきを加えて、カルシウムたっぷり