

## 万能ソースの豆腐ハンバーグ



ハンバーグの材料に豆腐とおからパウダーを加えることで食物繊維が豊富になり、エネルギー控えめでボリューム満点のオカズになります。栄養価はAの九条ねぎソースを使用した場合で計算しています。

・メイン食材：豆腐  
・調理時間：20分

### ☆ポイント☆

ソースを変えて色々な味を楽しみましょう！

### 作り方

#### 《ハンバーグ》

1. お皿に割り箸を2本を離してのせ、その上にクッキングペーパーで包んだ豆腐を置き、電子レンジ500～600Wで1分30秒加熱する。
2. みじん切りした玉ねぎと豚ひき肉をフライパンで油をひかずに炒め粗熟を取る。
3. ポリ袋に1、2、Aを加えよく混ぜ合わせた後、成型する。
4. 熱したフライパンに油を敷いてハンバーグを焼き、焦げ目がついたら裏返して蒸し焼きにする。

#### 《九条ねぎソース》

1. 九条ねぎは2mm幅程度の斜め状に切る。
2. フライパンを熱して調味料と1を加え、軽く火が通ったらハンバーグを入れてからめる。
3. ハンバーグをお皿に盛り、ねぎを上にはり付ける。

#### 《トマトソース》

1. 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを加えて香りを出す。
2. 1に粗みじん切りにした玉ねぎを加えて炒め、トマト缶、塩、砂糖を入れて味をととのえる。
3. ハンバーグをお皿に盛り付け、2をかける。

### 材料（2人分）

・木綿豆腐	1/2丁(200g)
・豚ひき肉	50g
・玉ねぎ	60g
・A	
おからパウダー	大さじ2
かたくり粉	大さじ1
こしょう	少々
・サラダ油	小さじ1/4

#### 【ソース】AまたはBをお好みで！

##### A・九条ねぎソース

・九条ねぎ	20g
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1

##### B・トマトソース

・玉ねぎ	120g
・にんにく	1/4かけ
・トマト缶	70g
・塩	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1/2
・オリーブ油	小さじ1/2

※栄養価はタレAにて計算

### 栄養価（1人分）

【A】のソースの場合	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
	222kcal	14.8g	10.0g	14.2g	6.6g	1.5g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部