



## ◆ ふわふわ豆腐ハンバーグ

### 材料(3人分)

木綿豆腐 …… 150g  
玉ねぎ …… 中1/4個  
サラダ油 …… 大きじ1と1/2  
レタス …… 1/8玉  
ミニトマト …… 6個  
赤玉ねぎ …… 1/4個

大根 …… 1/8本  
大葉 …… 6枚  
ポン酢 …… 大きじ2

①

鶏ひき肉 …… 200g  
卵 …… 1個  
片栗粉 …… 大きじ2  
塩 …… 小さじ1/4  
こしょう …… 少々

### 作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで水気を取っておく。  
玉ねぎはみじん切りにする。大根はすりおろしておく。
- 2 ボウルに豆腐を入れ、手でよく混ぜこみ豆腐が柔らかくなったら①を入れよく混ぜる。
- 3 2を6等分し成形する。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、ハンバーグを入れふたをして3～4分焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして4～5分焼く。
- 5 赤玉ねぎはスライスして水にさらし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 6 ハンバーグをお皿に盛り付け、5とミニトマトを盛り付ける。
- 7 すりおろした大根にポン酢を入れ、よく混ぜ、ハンバーグの上にかける。
- 8 千切りにした大葉を大根おろしの上に乗せる。

豆腐を使うことで、食感がふわふわに♪  
お弁当のおかずにもピッタリです。

1人分あたり栄養価  
エネルギー243kcal 塩分1.3g