

豆腐ハンバーグ～大根おろし和え～

	材料(2人分)			
	合いびき肉 木綿豆腐 卵 パン粉 A 牛乳 塩 こしょう 油 大根すりおろし ねぎ(お好みで) ブロッコリー ポン酢	120g 75g 30g 大さじ 1 小さじ 2 少々 少々 適量 大さじ 1 適宜 40g 小さじ 2		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	223 kcal	16.2g	16.8g	0.8g



作り方

1. 豆腐をキッチンペーパーでくるみ、水切りする。
2. 合いびき肉、1、Aを混ぜ合わせる。
3. 好みの大きさに成形し、油を引いたフライパンで両面焼く。
4. 大根はおろし、ブロッコリーは茹でる。
5. 3を皿に盛り、大根おろしをのせ、ブロッコリーを添える。
ポン酢をかける。好みにねぎをのせる。



コメント

- ・ 豆腐を入れることにより、ふっくらと仕上がります。