



今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は...

きのこ



豆腐ハンバーグのきのこあんかけ

～材料2人分～

<豆腐ハンバーグ>

鶏挽き肉(胸肉)	60g
木綿豆腐	80g
葱	10g
卵(溶いたもの)	大さじ1 (15g)
酒	大さじ1/2 (7g)
醤油	3g
水	適量

<きのこあんかけ>

しいたけ	1個
しめじ	20g
えのき	10g
玉ねぎ	10g
顆粒だし	4g
水	カップ1杯 (200g)
醤油	小さじ1 (5g)
砂糖	小さじ1/2 (3g)
みりん	大さじ1/2 (7g)
片栗粉	大さじ1/2 (7g)
水(片栗粉と同量)	

～作り方～

- 1) 豆腐はキッチンペーパーで包み重しを乗せて20分水を切る。
- 2) ねぎは小口切りにする。
- 3) ボールに葱、挽き肉、豆腐、卵、酒、醤油を加えよくこねる。
- 4) こねたものは小判型にし真ん中をくぼませる。
- 5) フライパンを中火で熱し、両面に焼き色をつけ水を入れ蒸し焼きにする。
- 6) しいたけ、玉ねぎは薄切りにし、しめじとえのきは食べやすい大きさにほぐす。
- 7) 鍋にだし汁を熱し玉ねぎを透き通るまで煮て、砂糖、醤油、みりんをくわえる。
- 8) きのこを加えしんなりするまで煮込み、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- 9) 皿にハンバーグを盛り、あんかけをかける。



～栄養価～	(1人分)
エネルギー	112 kcal
たんぱく質	16.0 g
食塩	1.1 g

エネルギー制限の方へ

油を使わずに蒸すので、カロリーを抑えることができます。
 また、鳥むね肉(皮なし)は脂質が少ないので、エネルギーを制限されている方にお勧めです。
 鶏肉だけを使った場合と、豆腐と鶏肉を混ぜた場合では後者の方が20kcal抑えられます。
 野菜やきのこは低カロリーなので、たくさん使ってもエネルギーは抑えられます。

食塩制限の方へ

しいたけやしめじ、えのきをたくさん使っている料理です。味付けを薄めにしており、きのこ本来の味が楽しめます。塩分も抑えているため食塩制限の方にもおすすめです。

