

ダイニングメニュー

身体にやさしいふんわりハンバーグ

ひじき入り 豆腐ハンバーグ

お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

- もめんとうふ……………1/2丁
- たまねぎ……………1/2個
- にんじん……………30g
- 生しいたけ……………2枚
- ひじき(戻したもの)…50g(乾燥は7~8g)
- 若とりミンチ……………150g
- たまご……………1個
- ◆A 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- マヨネーズ……………大さじ1
- サラダ油……………適量

〈たれ〉

- ◆B たまねぎ(すりおろし)……1/2個
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 白ごま(すったもの)…大さじ1
- 青ねぎ……………適量
- サラダ野菜(レタスなど)……適量
- ミニトマト……………4個

■作り方…調理時間約25分

- ①もめんとうふは手でちぎり、電子レンジで2分ほど加熱し、水気を切る。
- ②たまねぎ・にんじん・生しいたけはみじん切りにし、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ひじきは水気をよく切る。
- ④ボウルに①・②・③・若とりミンチ・たまごを入れて練り、Aを入れてさらに混ぜる。
- ⑤④を4等分し、成形し、サラダ油を熱したフライパンで焼き、取り出す。
- ⑥⑤のフライパンにBを入れてひと煮立ちさせ、味を調える。
- ⑦皿にサラダ野菜・⑤を一緒に盛りつけ、⑥をかけ、青ねぎの小口切りをのせ、ミニトマトを添える。



- もめんとうふの水切りはしっかりしましょう。
- 柔らかいので、成形しながらそのまま焼くとよいでしょう。
- たれは酢を入れて甘酸っぱくするのもおすすめです。

食事 バランスガイド

1人あたり: 233 kcal

