

●メタボ対策メニュー

主菜 豆腐ハンバーグ

1人分エネルギー:221kcal 蛋白:16.0g 脂質:11.1g 塩分:1.1g
100gあたりの含有量 総カテキン:80.9mg

豆腐を使った
ハンバーグに茶葉をプラス
ヘルシーなハンバーグです。

材料(4人分)

豆腐	1/2丁
豚挽肉	200g
玉ねぎ	100g
人参	40g
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大2
茶葉	4g
椎茸	30g
えのき茸	20g
お茶	お湯 200ml 茶葉 4g

A

B

砂糖	大1
塩	少々
酢	大1/2
しょう油	大1・1/2
みりん	大1/2
酒	大1/2
片栗粉	大1
水	大1

作り方

- ①豆腐をザルに入れて軽くほぐし水気を切っておく。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
- ③①と②に豚挽肉を合わせ、Aも入れて混ぜたら、形を整えて焼く。
- ④甘酢あんを作る。椎茸はスライス、えのき茸は1/3の長さに切っておく。
- ⑤④とBを鍋に入れ煮ていく。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。