

レシぴ：大豆入りハンバーグ

いろいろ食べポ in 八尾

食物繊維が豊富な大豆やきのこを使ってボリュームアップ。コレステロール控えめで6つの食品群が食べられる一品です。

材料〈2人分〉

蒸し大豆（パック）	100 g
玉ねぎ	50 g
パン粉	15 g
牛乳	大さじ2
牛豚ひき肉	160 g
塩コショウ	少々
卵	1個
オリーブオイル	小さじ2
しめじ	50 g
まいたけ	50 g
A { 和風顆粒だし	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
水	1/2カップ
片栗粉	小さじ1

※きのこはえのきやしいたけでもOKです！

作り方

- ① 大豆は粗みじん切りにする。しめじ、まいたけは石付きをとり、ばらす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして耐熱ボウルに入れる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600w）で2分加熱する。その間にパン粉は牛乳に浸す。
- ③ 別のボウルにひき肉、塩コショウを入れ、しっかりこねる。
- ④ ③に粗熱のとれた玉ねぎ、大豆、パン粉、卵を加えさらにこねる。2等分して空気を抜きながら2 cm程度の厚さの小判形に整える。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、4を並べ入れる。2分焼いてひっくり返し、さらに1分焼く。
- ⑥ ⑤に水大さじ2を加えて蓋をし、弱火にして6分ほど蒸し焼きにし、皿に盛る。
- ⑦ ⑥のフライパンにしめじとまいたけ、Aを入れ、弱火で煮込み、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ Aのソースをハンバーグにかける。



1人あたり
 エネルギー：424kcal
 たんぱく質：28.6g
 カルシウム：80mg
 食塩相当量：2.1g

このレシぴで食べられる10の食品群はこちら！

レシぴ作成：八尾市食生活改善推進協議会

