

きほくの塩分控えめレシピ

やわらか豆腐ハンバーグ

しいたけも入った和風
やわらかハンバーグ！
お弁当にもおすすめ

鬼北町管理栄養士
おすすめ！

1 個あたり
塩 分

0.9 g

カロリー

185

Kcal

調理時間

15

分



材料（4個分）

A

乾燥ひじき…大さじ1（2g）
しいたけ…2枚
青ねぎ…1本
合挽き肉…200g
木綿豆腐…100g（1/4丁）
卵…1個
玉ねぎ…1/4個
牛乳…大さじ2
塩…ひとつまみ
こしょう…少々
サラダ油…小さじ1
料理酒…大さじ1

ポン酢…各小さじ1

添えの野菜（レタス・トマトなど）
…適量



作り方

- ① ひじきは水で戻し、水気をしっかり切る。
- ② しいたけと青ねぎは刻み、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ A を全てボウルに入れて混ぜ、だ円に形を整える。
- ④ フライパンを熱して油を入れて焼く。料理酒をふり、ふたをして蒸し焼きにする。（ふたがない場合はホイルなどを使ってもよい。）
- ⑤ 色が付いたらひっくり返し、両面をこんがり焼く。
- ⑥ 火が通ったら皿へ盛り付ける。

食材のうまみを生かして、薄味でも美味しく

うまみ成分が多い食品の代表にしいたけ・トマト・昆布があります。他にも、ハマグリや牡蠣などの貝類、チーズ、海苔、納豆などもうま味成分が多いと言われています。

うまみが強い食材は、薄味でも満足感があり美味しく食べられます。隠し味に混ぜ込むのもいいですね。

