

彩り煮込みハンバーグ

減塩とは思えない
美味しいハンバーグを召し上がれ



豆腐入りで
ヘルシー！

野菜たっぷり！
肉とトマトの
ダブルの旨み

しっかりした
食べ応え！

【材料 1人分】

合いびき肉	60g	
木綿豆腐	60g	
玉ねぎ	20g	
油	小さじ 1/4	
パン粉	大さじ 3弱	
塩	0.5g	
こしょう	少々	
A	トマト水煮	85g
	コンソメ顆粒	1g
	ニンニクすりおろし	0.8g
油	小さじ 1/2	

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水を切ってボールに入れ、そこにパン粉を入れてよく混ぜる。
玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ② フライパンに油を敷き玉ねぎを炒め、冷ましておく。
- ③ ボウルに合いびき肉を入れ、塩、こしょう、卵を混ぜて練り、①と②を入れてよく混ぜ、1人2つに成形する。
- ④ フライパンに油を熱し③のハンバーグを焼く。片面に焼き色がついたら返し、ふたをして弱火で8分程度焼く。
Aを加え蓋をして弱火で約10分ほど煮込む。

1人分栄養価

エネルギー281kcal たんぱく質 16.2g
脂質 18.0g 炭水化物 12.2g 食塩相当量 1.2g