



塩麴入り豆腐ハンバーグ



材料 (1人分)

木綿豆腐	30 g
玉ねぎ	10 g
豚ひき肉	40 g
片栗粉	4 g
大葉	1/2 枚
.....	
A 塩麴	5 g
A 生姜	1 g
A 本みりん	2 ml
.....	
グリーンリーフ	1 枚
ミニトマト	2 個
.....	
.....	

1人分のエネルギー

140 kcal

1人分の塩分量

0.7 g

アレルギー



豚肉



大豆

作り方

- 木綿豆腐は手でちぎり熱湯で茹で、火が通ったらザルに上げて水気を切っておく。
- 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶしておく。
- 大葉は千切りにする。
- ボウルに豚ひき肉とAの材料を加え、粘りが出るまでよく練る。
- 4に1と2と大葉を加え、よく混ぜ合わせる。
- たねを3等分にし、丸める。
- クッキングシートをひいた蒸し器で10～15分程蒸す。
- お好みで、フライパンで両面に焼き目を付ける。