

このコーナーはPDF版では掲載していません。

食推おすすめレシピ♪

ひじき入りふんわり豆腐バーグ



今回はひじき入りふんわり豆腐バーグを紹介します。ひじきは、カルシウム、鉄、ヨウ素などのミネラルが豊富に含まれており、髪や爪、肌を健康に保つ効果があると期待されています。ひき肉にひじきを混ぜ込むことで、苦手な方やお子さんでも食べやすいと思います。ぜひ、作ってみてくださいね。



【1人分の栄養素量】
エネルギー 250kcal、たんぱく質 18.3g、脂質 14.0g、食物繊維 2.8mg、食塩相当量 0.6g

材料（4人分）

合いびき肉 …… 300g	サラダ油 …… 適宜
木綿豆腐 …… 100g	「ケチャップ… 大さじ1 B お好みソース… 大さじ1
芽ひじき（乾燥） …… 3g	」
たまねぎ …… 100g	キャベツ …… 150g
パン粉 …… 大さじ6	きゅうり …… 30g
A 溶き卵 …… 1/2 個	ミニトマト …… 4 個
塩 …… 小さじ 1/6	
こしょう …… 少々	

作り方

- 1 芽ひじきは水にもどして、水気をきる。たまねぎは、みじん切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒める。豆腐は、水切りしてほぐす。
- 2 ボウルに 1・合いびき肉・Aを入れてよく混ぜる。4等分して丸めて真ん中を少しくぼませる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を並べて中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、ふたをして火が通るまで焼く。
- 4 Bを混ぜてソースを作る。
- 5 器に 3・せん切りキャベツ、斜め切りのきゅうり、ミニトマトを盛りつける。4のソースをかけていただく。