



おからハンバーグ



おからハンバーグ

エネルギー 301kcal

1人分あたり

- | | | |
|--------|------|-----------|
| ・おから | 100g | 《調味料》 |
| ・鶏ひき肉 | 100g | ・バター 10g |
| ・玉ねぎ | 1個 | ・油 10g |
| ・しいたけ | 2個 | ・塩コショウ 適量 |
| ・たまご | 1個 | |
| ・ズッキーニ | 100g | |

材料2人分

おからハンバーグ

分量2人分

- ① 玉ねぎ・しいたけをみじん切りに。つけ合わせのズッキーニは輪切りに。
- ② フライパンにバターを入れ、玉ねぎ・しいたけの順に炒め合わせる。火が通ったら、あら熱を取る。
- ③ ボウルに、おから100g・鶏ひき肉100g・たまご1個を入れてこねる。さらに、玉ねぎ・しいたけも加えてこねる。
- ④ 食べやすい大きさに丸めたら、フライパンに油を注ぎ中火で加熱。両面に焼き色をつける。
- ⑤ フライパンに水を入れて、蓋をして蒸し焼きに。ズッキーニも一緒に焼く。中まで火が通ったら完成。