

# 豆腐とイワシのおろしハンバーグ

カルシウム豊富な豆腐とイワシを使った一品です。たっぷりの大根おろしと青じその香りは、ハンバーグとの相性バツグンです。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 17.1g 脂質 13.5g 炭水化物 13.4g

## ●材料 (2人分)

・木綿豆腐	1/2 丁	・しめじ	50g
・イワシ	2 尾	・ミニトマト	4 個
・万能ねぎ	10g	・ぽん酢	大さじ 1
・しょうが	1/3 かけ	<A>	
・油	大さじ 1/2	・味噌	小さじ 1
・大根	150g	・しょうゆ	小さじ 1/2
・青じそ	5 枚	・片栗粉	大さじ 1
		・酒	小さじ 1

## ●作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで加熱（600w 1分半）して水切りします。
- ② 万能ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにします。
- ③ イワシは3枚におろし、腹骨（小骨）と皮を除き、包丁で細かくたたきます。
- ④ ボウルに①～③の材料と<A>を入れてヘラ（または手）でよく混ぜ、4等分して小判型にまとめます。
- ⑤ フライパンに油を熱し、中火で④の両面を焼きます。焼き色がついたら弱火にし、蓋をして中まで火を通します。
- ⑥ 大根はおろして軽く汁気を切ります。青じそは千切りにして、水にさらしてアクを抜き、水けを切っておきます。しめじは小房に分け、電子レンジで2分加熱します。
- ⑦ ハンバーグ、半分に切ったトマト、しめじを器に盛ります。大根おろしと青じそをのせ、ぽん酢をかけます。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。