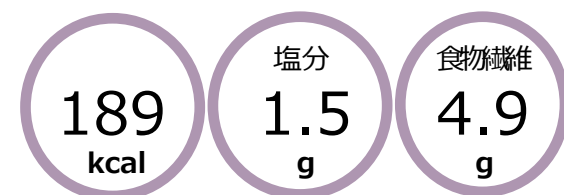


# おから雑穀バーグ

おからに含まれる不溶性の食物繊維と、押麦に含まれる水溶性の食物繊維を一緒にとることができます。同じ食物繊維でも、水溶性と不溶性の食物繊維は体へのはたらきが異なり、両方をとることが望ましいです。押麦をお手持ちの雑穀に置き換えてもいいでしょう。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 11.7g 脂質 7.3g 炭水化物 18.8g

## ●材料（2人分）

・押麦	25g	・ミニトマト	2個
・ひじき（乾燥）	3g	・ベビーリーフ	適量
・おから（生）	30g	<A>	
・牛乳	50ml	・しょうゆ	小さじ1と1/3
・玉ねぎ	1/3個	・酒	小さじ1と1/2
・鶏ひき肉	90g	・塩	小さじ1/4
		・こしょう	少々

## ●作り方

- ① 押麦を弱火～中火で20分程ゆでて水をきり、あら熱を取ります。
- ② ひじきは水で戻して、しっかり水をきっておきます。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、おからは牛乳にひたしておきます。
- ④ ボウルに鶏ひき肉と①～③を入れてよく混ぜ、<A>の調味料を入れてさらに混ぜます。
- ⑤ 4等分して形を整え、フライパンで軽く焼きめをつけ、フタをして両面焼きます。
- ⑥ 半分に切ったミニトマト、ベビーリーフとともに盛りつけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。