



ちょっと工夫で! 脂質オフレシピ



1人分
エネルギー
337
kcal

1人分
食塩相当量
1.9g

1人分
脂質
22.1g

※写真はイメージです

パン粉をすりおろした高野豆腐に置き換えることで、お肉の量を減らせて脂質オフに!

おろし高野豆腐のふんわりハンバーグ

高野豆腐はたんぱく質、食物繊維、鉄分などの不足しがちな栄養素を豊富に含む食材です。今回のように、すりおろしてお肉と混ぜ合わせることで、香りや食感などのくせがなくなり食べやすくなります。

高野豆腐を入れた分、お肉の量を減らしても、満足感のある一品に。

脂質
お肉
だけだと **29.0g** →
お肉の一部を
高野豆腐に
すると **22.1g**
7.3g OFF!

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

牛ひき肉	70g	こめ油	小さじ2
鶏ひき肉	70g	みりん	小さじ2
卵	1個	酒	小さじ2
高野豆腐	1個(20g)	ウスターソース	小さじ2
だし汁	大さじ4	トマトケチャップ	小さじ2
玉ねぎ	1/2個(100g)	オクラ	4本
塩	小さじ1/4	なす	1本
こしょう	少々	ミニトマト	2個
すりごま(白)	小さじ1/2		

- 高野豆腐は固いままおろし金ですりおろし、だし汁をかけてふやかしておきます。
- 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにこめ油(小さじ1/2)と一緒に入れ、透明になるまで炒めます。塩こしょうを少々(分量外)ふって混ぜ合わせ、一度取り出して粗熱を取ります。
- オクラはがくを取ります。なすは縦に4つに切り、ミニトマトは半分に切ります。
- フライパンにこめ油(小さじ1/2)を入れて熱し、オクラとなすを焼き色がつくまで焼き、塩こしょうを少々(分量外)ふって皿に盛りつけます。ミニトマトも合わせて盛りつけておきます。
- ボウルにひき肉、卵、**1**、**2**、**A**を入れてよくこね、2等分に分けて真ん中を少しくぼませた楕円型に成形します。
- フライパンにこめ油(小さじ1)を入れて強火で熱し、**5**を入れて焼き色がついたら裏返し、火を弱めて蓋をして5分ほど蒸し焼きにします。
- 表面を少し押して澄んだ肉汁が出てきたら、**4**の皿に盛りつけます。
- 肉汁の残ったフライパンに**B**を入れてひと煮立ちさせたら、**7**の上にかけます。

ココがPOINT!

7で表面を少し押した時に肉汁が澄んでおらず濁っていた場合は、中まで火が通っていないので、もう数分弱火で加熱をしてください。