

【ヘルシー ごぼうバーグ】

1人分

- 1食分 - 208kcal
- 塩分 1.6g
- 野菜量 50g



◆◆材料◆◆ 4人分

鶏ひき肉	...	200g
木綿豆腐 (300g/丁)	...	1/2丁
生しいたけ	...	2枚
ごぼう	...	80g
しょうが汁	...	小さじ1
卵	...	1個
片栗粉	...	小さじ2
酒	...	小さじ1
塩	...	ふたつまみ
ごま油	...	小さじ2

だし汁	...	1/2カップ
しょうゆ	...	大さじ1
砂糖	...	小さじ1
みりん	...	大さじ1
片栗粉	...	小さじ1
水	...	小さじ1
レタス	...	80g
ミニトマト	...	4個

☆のたれの代わりに、大根おろしとポン酢しょうゆ（1人分大さじ1/2）にしても、塩分量ほぼ同じで、さっぱり風味でいただけます！

◆◆作り方◆◆

- ① 木綿豆腐はよく水切りしておく。ごぼう・生しいたけはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉と①、しょうが汁、★を加えてよく混ぜ合わせ、1人3個になるように小さめの小判型に整える。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れ、両面に焼き色がついたら蓋をし、弱火で火が通るまで焼く。焼きあがったら、一旦お皿にとる。
- ④ フライパンに☆を熱し、◆の水溶き片栗粉でとろみをつけ、たれを作る。③のハンバーグをたれの中に戻し、軽く煮詰める。
- ⑤ お皿に④を盛り付け、レタス・ミニトマトを添える。