

おろしポン酢 豆腐ハンバーグ 定食

【1人分:589kcal(ごはん180g含む)】



材料(4人前)

豚ひき肉 160g
 木綿豆腐 160g
 玉ねぎ 120g
 油 小さじ1
 卵(Mサイズ) 1個
 生パン粉 1カップ
 牛乳 大さじ3
 しょうゆ 小さじ1
 生姜汁 少々
 塩 少々
 こしょう 少々
 ナツメグ 少々
 油 小さじ2

〈ポン酢〉

水 小さじ1強
 本だし 少々
 生姜汁 少々
 酢 小さじ1
 しょうゆ 大さじ2弱
 みりん 大さじ1・1/2

〈付け合わせ〉

大根おろし 適量
 大葉 〃
 小葱 〃
 グリーンレタス 〃
 トマト 〃

〈小鉢〉

ごぼう 1本
 にんじん 1/5本
 干しいたけ 1枚
 板こんにゃく 1/5量
 れんこん 1/5量
 油 小さじ1強
 酒 小さじ1
 しょうゆ 大さじ1/2
 みりん 大さじ1/2
 白ゴマ 少々

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、炒めておく。木綿豆腐は水気を切っておく。
- ②豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、しょうゆ、生姜汁、塩、こしょう、ナツメグを加え練り混ぜ、形を整える。
- ③油を引いたフライパンに②を両面焼き色がつくまで焼き、蓋をして蒸し焼きにする。

〈ポン酢〉

- ①鍋に水、本だし、生姜汁、しょうゆ、みりんを加えて加熱し、荒熱がとれたら酢を加える。

〈付け合わせ〉

大根はおろし器でおろす。レタスとトマトは食べやすい大きさに切る。

〈小鉢〉

- ①ごぼうとにんじんは太めの干切りにする。れんこんはいちょう切り。
板こんにゃくは食べやすい大きさに切り、あく抜きをする。
- ②鍋に油をひき①を炒める。
- ③②がしんなりしてきたら、調味料を加え煮含める。

～POINT～

- ・豆腐の水切りをしっかりと行いましょう。
焼きあがりのハンバーグに影響します。
- ・豆腐とポン酢でヘルシー&さっぱりしたハンバーグです。手作りポン酢をぜひお試しください。