

糖尿病低カロリー：主菜

「カリフラワーのヘルシーハンバーグ」

肉を豆腐やカリフラワーに置き換えることで、ヘルシーかつ、食物繊維も豊富に摂取できます。

<主な材料・2人分>

- ・合挽肉 100 g
- ・木綿豆腐 50 g
- ・玉葱 1/2 個
- ・人参 1/4 本
- ・カリフラワー 30 g
- ・A クミン 少々
- ・A ナツメグ 少々
- ・A 卵 1 個
- ・A パン粉 1/2cup
- ・A 牛乳 大さじ 1
- ・A 塩胡椒 少々
- ・大根 1/4 本
- ・小ネギ 1/2 本
- ・ポン酢 大さじ 2
- ・ミニトマト (中) 2 個
- ・オリーブオイル 大さじ 1 と 1/2



<作り方>

- ① 玉葱、人参、カリフラワーはみじん切りにする。トマトは半分カットしておく。大根はすりおろす。小ネギは小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ 1/2 を熱し、玉葱をしんなりするまで炒める。そこに人参、カリフラワーを加えて炒め、軽く火が通ったら、バットに取り出して粗熱を取る。
- ③ ボウルに合挽肉を入れて練り、粘りが出たら木綿豆腐、A を加える。そこへ②を加えて肉だねを作る。2 等分にしておく。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ 1 を加え中火で熱し、肉だねを楕円に形成し並べ、両面をじっくり焼いたら、水を少量加えて蓋をして 10 分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ お皿にミニトマトと共に盛り付けたら、大根おろしとポン酢をかけ、小ネギをちらす。

(1人分)

エネルギー 251kcal 蛋白質 17.1g 塩分 1.9g