

## 【ふわふわお豆腐はんぺんバーグ】

☆豆腐は低エネルギー且つ豆腐に含まれる大豆レシチンが動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病予防に効果があります。

### 材料 (4人分)

絹豆腐	1丁
はんぺん	2枚
玉葱	1/2個
乾燥ひじき	10g
卵	1個
片栗粉	大さじ2
こしょう	少々
ごま油	大さじ1
大葉	4枚
大根	1/4本

A	┌	醤油	大さじ1
		酒	大さじ1
		みりん	大さじ1
		砂糖	大さじ1/2



### 作り方

1. 玉葱はみじん切りにする。乾燥ひじきはたっぷりの水で戻す。大根はおろして水気をきる。
2. 絹豆腐はキッチンペーパーで2重に包み、耐熱皿にのせて600Wのレンジで3分加熱する。重しをのせて10分ほどおき、水気を切る。
3. ボウルに2の絹豆腐、はんぺん、1の玉葱とひじき、溶き卵、片栗粉、こしょうを合わせて全体を崩しながらよく混ぜる。4等分に分けて小判型に形成する。
4. フライパンにごま油をひいて中火で熱し、3のハンバーグを焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
5. Aの調味液を混ぜ合わせ、4のフライパンにまわし入れる。タレを全体に絡めたらお皿に盛り付け、大葉と大根おろしをトッピングする。

栄養価 (1人分) エネルギー177kcal、蛋白質 10.5g、塩分 1.3g