

【いわし缶で豆腐ハンバーグ】

豆や野菜、海藻類に多く含まれる食物繊維には血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

〈材料〉4人分

いわしの水煮缶詰 300g
木綿豆腐 300g
玉ねぎ 1/2個
にんじん 60g
蓮根 1節
乾燥ひじき 8g
サラダ油 大匙1
片栗粉 大匙3
醤油 小匙1
おろししょうが 5g
塩 ひとつまみ
大根 150g
大葉 4枚
ポン酢 小匙4
水菜 200g

A



〈作り方〉

- ①豆腐をペーパータオルに包み、レンジ（500W）で1分半加熱し、重しをのせてしっかり水切りをする。ひじきをたっぷりの水で戻す。大根はすりおろしておく。
- ②玉ねぎ、にんじん、蓮根をみじん切りにする。耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ（500W）で2分加熱する。粗熱が取れたら水気を切る。
- ③ボウルに豆腐と②の野菜、ひじき、水気を切ったいわしの缶詰、合わせ調味料 A を入れて混ぜる。2等分し、楕円形に形を整える。
- ④フライパンに油を熱し、③を中火で焼く。両面に焼き色がついたら蓋をして3分程弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤器に盛り付け、大葉と大根おろしをのせる。食べやすい大きさに切った水菜を添え、ポン酢をおろしの上からかけて完成。

（一人分） エネルギー289kcal たんぱく質 23.2g 塩分 1.6g