



## ゲンキ レシピ

# ふわふわ豆腐ハンバーグ

○調理時間:20分 ○エネルギー:約240kcal  
○塩分量:0.7g(1人分)

## 動物性と植物性のたんぱく質が摂れる

筋肉の維持や増強に欠かせないたんぱく質。動物性と植物性の両方をバランスよく摂ることが大切です。また、筋肉をつけるためには、肉ならば赤身がおすすめです。赤身の肉だけだとパサパサして硬くなりやすいハンバーグに、豆腐を加えてやわらかく仕上げました。



### 材料(2人分)

- 牛豚合挽肉(赤身)…150g
- ネギ……15cm
- みそ…小さじ1
- 木綿豆腐 ……………1/4丁
- 卵……………1個
- 塩……少々

### 作り方

- ① 水っぽくならないように、豆腐はあらかじめしっかり水切りしておく。
- ② ネギは粗みじんに切る。
- ③ ボウルに材料をすべて入れてよくこねる。
- ④ 楕円形に形を整えてフライパンに入れ、焼き色がつくまで両面焼く。
- ⑤ 好みの野菜を付け合せて盛りつける。

豆腐の水切りは  
電子レンジで  
1分加熱して  
重しを



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～