

豆腐ハンバーグ 甘酢あん

★材料★(4人分)

木綿豆腐 300g(1丁)
ねぎ・玉ねぎ 各50g
生姜 20g
溶き卵 1個分
パン粉 20g
塩 ... 小さじ1/4, こしょう ... 少々
ゴマ油 大さじ1/2

甘酢あん
たけのこ・にんじん } 各50g
えのき・さやえんどう }
●だし汁 200cc
●しょうゆ・酢 ... 各大さじ1
●みりん 大さじ2
片栗粉 小さじ2



★作り方★

- ①豆腐を崩して耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。ザルにあげ、ヘラでおさえて水気をきる
- ②ねぎ・玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。たけのこ・にんじんはせん切り、えのきは3cm長さに、さやえんどうは茹でてせん切りにする。片栗粉は同量の水で溶く
- ③ボウルに①とねぎ・玉ねぎ・生姜・溶き卵・パン粉・塩・こしょうを入れてよく混ぜる
4等分にして2cm厚さの楕円形に整形する
- ④熱したフライパンにゴマ油をひき、③を中火で両面しっかり焼く
- ⑤鍋にたけのこ・にんじん・えのきと●を入れて火にかけ、柔らかくなったら片栗粉でとろみをつける。器に④を盛り、甘酢あんをかけてさやえんどうをのせる

★栄養価★(一人あたり)

エネルギー167kcal タンパク質9.4g 脂質6.7g 炭水化物17.2g 塩分相当量1.1g

★豆腐の栄養★

豆腐は大豆の絞り汁(豆乳)を凝固剤で固めた加工食品で、製法によって木綿豆腐や絹ごし豆腐などいくつか種類があります。

大豆は「畑の肉」と言われるほど良質なタンパク質を豊富に含み、脂質が少ないので肉よりヘルシー。他にリノール酸やイソフラボンを含みます。

西知多総合病院 糖尿病教室

