



今月の
元気めし!

大豆ミートハンバーグ

材料2人分

1人分 353kcal 食塩相当量 2.4g

- 木綿豆腐100g ○玉ねぎ1/2個
- 大豆ミート(ひき肉タイプ)200g ○パン粉1/2カップ
- 卵1個 ○ナツメグ適量 ○塩・こしょう適量 ○サラダ油適量
- コーン40g ○塩・こしょう適量 ○サラダ油適量
- ブロッコリー80g ○コンソメ小さじ1 ○水80cc ○ミニトマト2個

【ハンバーグソース】

- ケチャップ大さじ2 ○とんかつソース大さじ2
- コンソメ小さじ1/4 ○水大さじ1 ○バター5g



作り方

- ① 木綿豆腐は一口大に切ってキッチンペーパーに包み、電子レンジ600W 1分程度加熱し、水気を切って冷ます。
- ② みじん切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れ、電子レンジ600W 1分程度加熱する。
- ③ ボウルに大豆ミート、①、②、パン粉、卵、ナツメグ、塩・こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を等分に分けて、だ円形にする。
- ⑤ 油を熱したフライパンに④を並べ、両面をこんがり焼き、火を通す。
- ⑥ 【ハンバーグソース】の材料を鍋に入れて混ぜ合わせ、加熱する。
- ⑦ コーンを炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ⑧ ブロッコリーは小房に分けてコンソメスープで煮る。
- ⑨ 皿にミニトマト、⑦、⑧、⑤を盛り付け、⑥をかける。

大豆ミートの種類別用途

- ひき肉タイプ・・・ハンバーグ、そぼろ、ミートソースなど
- 薄切りタイプ・・・炒め物、カレー、煮物など
- ブロックタイプ・・・から揚げ、南蛮漬け、酢豚風など

並び替えクイズの答え

多い順 ③ 50.0g ④ 34.6g ② 21.2g ① 11.4g