



お豆腐バーグ

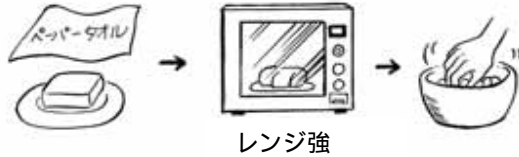
木綿豆腐	1/3丁	油	小さじ1
鶏ひき肉	大さじ強1	たれ	
にんじん	うす切り1枚	だし汁	1/2カップ
ねぎ	1cm	みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1杯半
片栗粉	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1/2
		貝割れ大根	2g

料理時間40分
(つきっきり30分)

エネルギー	173kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	9.6g
塩分	1.4g

作り方

下ごしらえ
豆腐はペーパータオルでく
み、2分間電子レンジにかけ水
気を切って手でほぐす



レンジ強

にんじん



みじん切り



ねぎ



みじん切り



材料をよく混ぜる



形を整え、フライパン
で両面を焼く



たれをからめる

