



# お豆腐バーグ

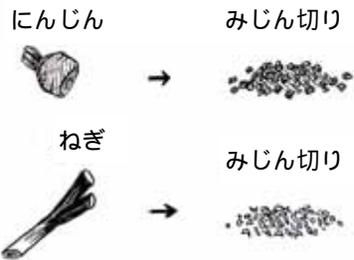
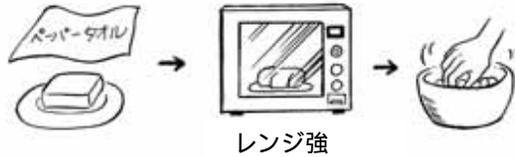
- |      |        |       |        |
|------|--------|-------|--------|
| 木綿豆腐 | 1/3丁   | 油     | 小さじ1   |
| 鶏ひき肉 | 大さじ強1  | たれ    |        |
| にんじん | うす切り1枚 | だし汁   | 1/2カップ |
| ねぎ   | 1cm    | みりん   | 小さじ1   |
| 酒    | 小さじ1/2 | しょうゆ  | 小さじ1杯半 |
| 片栗粉  | 小さじ1/2 | 片栗粉   | 小さじ1/2 |
|      |        | 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



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

