

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 138

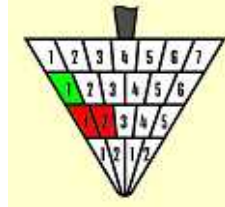
1人分の栄養価

おからの和風ハンバーグ

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜2つ

エネルギー 326 kcal
タンパク質 17.9g
脂質 20.0g
塩分 0.8g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

おから... 60g	A {	しょうゆ...大さじ 1/2
玉ねぎ... 1/4 個		酒... 大さじ 1
合い挽き肉... 120g		こしょう...少々
えのきだけ... 1/2 パック	B {	水...2/3 カップ
生しいたけ... 2枚		しょうゆ...大さじ 1と 1/2
青ねぎ... 2本		酒... 大さじ 1
サラダ油...大さじ 1と 1/2		砂糖... 小さじ 1
卵... 1個		液体かつおだし...小さじ 1
小麦粉... 大さじ 1	パプリカ(赤・黄・緑)... 40g	
片栗粉... 小さじ 2	かつおぶし... 4g	
		しょうゆ... 2g



レシピ提供者から...
ひとこと

おからを入れてヘルシーにしました。
青森県産のきのこ類のあんかけでハンバーグがひきたっています。



作り方

玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油大さじ 1 / 2 で炒めて、冷ましておく。
ボウルに合い挽き肉、おからと調味料Aを合わせよく混ぜて、の玉ねぎ、卵、小麦粉を加えてさらに粘りが出るまでよく混ぜる。
2等分にして楕円形に成型し、サラダ油大さじ 1 を熱したフライパンで焼く。
えのきだけは軸を取り2つに切り、しいたけは軸を取り千切りにする。鍋に調味料Bを合わせ、えのきだけとしいたけを加えて、一煮立ちさせて、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
千切りにしたパプリカを400mlのお湯で色が変わるくらいゆでる。ゆでたらかつおぶしとしょうゆをいれてかき混ぜる。
器にとを盛り、のあんかけをかけて、斜め切りにした青ねぎをのせる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。