

R6年度.7月号

おからといわしのフォンデュハンバーグ



エネルギー 186kcal

たんぱく質 13.2g

食塩相当量 1.2g

材 料 (4 人 分)

いわし缶(醤油煮)
 ……………2缶(正味140g)
 長ねぎ……………1/2本(50g)
 おから……………80g
 溶き卵……………1個分
 ごま油……………大さじ1
 ブロッコリー…1/2株(200g)
 にんじん……………50g
 【照焼ソース】
 しょうゆ……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 水……………大さじ1
 片栗粉……………小さじ1

作 り 方

- ①長ねぎはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーの軸と人参は5mm厚さに切り、型抜きをし、残りはみじん切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、塩(分量外)を入れ、ブロッコリーとにんじんを2分ほど茹でる。
- ③汁を軽く切ったいわし缶をボウルに入れ、フォークでほぐす。
- ④③に長ねぎを、おから、溶き卵、みじん切りのブロッコリー、にんじんを入れ、よく混ぜる。これを8等分し、円型にする。
- ⑤フライパンにごま油を入れ、中火にかける。
 ④を並べ、2分ほど焼いて裏返し、弱火にする。ふたをして3分焼く。
- ⑥照焼ソースの材料を耐熱ボウルに入れ、よく混ぜる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)に30秒かける。一旦取り出し、よく混ぜ、さらに20秒かける。
- ⑦皿にハンバーグ、にんじん、ブロッコリーを飾り、中央にソースを置く。