

カロリーオフ

豆腐ハンバーグの 味噌ぽん酢タレ



※写真はイメージです

使った商品はこちら



QUEEN'S
ISETAN
THE
FOOD

黒酢ゆずぽん酢

黒酢を使用した柚子が薫るぽん酢。
だしを効かせ塩分控えめに。

豆腐ハンバーグの味噌ぽん酢タレ

[材料(2人分)]

鶏ひき肉	150g
キャベツ	1/4個
大根おろし	適量
大葉	2枚
木綿豆腐	1/2丁(約200g)
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A 塩胡椒	少々
B 黒酢ゆずぽん酢	大さじ2
B 味噌	小さじ2

[作り方] 調理時間:約20分

1. ボウルに豆腐を入れて手でつぶし、ひき肉とAを加え、粘りが出るまで手でまぜる。これを2等分にし、小判型に整える。
2. フライパンにサラダ油(分量外:適量)を熱して1を並べ、片面2~3分、裏返して2~3分焼き、香ばしく焼き色をつける。その後ふたをして、弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
3. 皿に千切りにしたキャベツと2を皿に盛り、大葉と大根おろしをのせる。
4. Bをまぜてタレをつくり、3にかける。

[このレシピ1人分の摂取カロリー]

合びき肉のみと比較し、カロリー約40%オフ