



食改さん
おすすめレシピ
vol.4

ヘルシーなハンバーグ！

キャベツ豆腐バーグ

材料（4人分）

🔥 エネルギー 198 kcal 塩分 1.0 g

A⇒キャベツ…1/4個 もめん豆腐…160g 鶏ひき肉…160g 小麦粉…大さじ3
にんにくすりおろし…1かけ 溶き卵…1/2個 塩・ホワイトペッパー…適量

B⇒ケチャップ…大さじ2 しょうゆ…大さじ2 マヨネーズ…大さじ3

サラダ油…適量

作り方

- ① キャベツをさっと茹でて粗みじん切りにする。豆腐は、水切りをし、細かくほぐす。
- ② Aの材料をよく練り混ぜ、小判型にまとめる。
- ③ フライパンに油を引き、両面を焼く。
- ④ Bのソースを混ぜ合わせ、焼きあがったハンバーグにかける。

ポイント

◎豆腐の水切り◎（レンジ500w使用の場合）熱いのでやけどにお気を付けてください。
1.キッチンペーパーを2枚重ねて、豆腐を包む。2.キッチンペーパーの端が重なっている方を下にして、耐熱皿にのせる。3.ラップをせずに3分レンジで加熱する。

- 付け合わせに、ニンジンのバター煮や茹でたブロッコリーなど彩りにおすすめです。
- キャベツ、お豆腐が沢山食べられ、ヘルシーです。
- お豆腐は、骨の材料のたんぱく質やミネラルが含まれているほか、骨を丈夫にする働きがある栄養素が含まれている食品で、骨粗しょう症予防、抑制におすすめな食材です。