

コレステロールが気になる方や、体重を減らしたい方にお勧めです



## 豆腐ハンバーグきのこソース

### 材料（2人分）

○木綿豆腐	180g（約1/2丁）
○鶏ひき肉	80g
○ごま油	小さじ1/3
○しょうゆ	小さじ2/3
○ねぎ	20g
○青しそ	2枚
○しょうが（おろす）	1g
○卵	10g
○白ごま	2g
サラダ油	適量
《ソース》	
えのきたけ	30g
干しいたけ	1g
ほんしめじ	30g
だし汁	60g
本みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2/3

### 作り方

- 1.ねぎは小口切り、青しそと干しいたけは千切りにし、えのき、しめじは食べやすい大きさに切る。
- 2.○の材料をボールに入れ、よくこねる。
- 3.熱したフライパンに油をしき、成形した②を入れて、両面焼く。
- 4.鍋にだし汁を入れ、沸騰したら、きのこ類をいれ、調味料を加える。
- 5.再度沸騰したら、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、とろみがついたら、器に盛り付けたハンバーグにかける。

### 栄養成分表（1人分）

たんぱく質	15.5g
脂質	12.7g
炭水化物	8.2g
塩分	1.0g



### ポイント

食物繊維がたっぷりです。  
ソースは肉や魚にもあいます。