

豆腐ハンバーグ

カルシウム 196mg

【材料】	4人分	【作り方】	142kcal
島豆腐 240g 鶏ひき肉 60g A { 人参 30g れんこん 30g 長ネギ 30g 大根葉 20g 干しエビ 大さじ2 塩 小さじ1/4 こしょう 少々 しょうゆ 小さじ1 B { スキムミルク 大さじ3 片栗粉 大さじ2 オリーブオイル 小さじ1		島豆腐はレンジに2分かけて水切りし、しばらくおいて干しエビと和える。Aはみじん切りにする。大根葉はゆがいて水気を絞り刻む。 ボウルに鶏ひき肉をいれ、塩・こしょう・しょうゆを加え粘りが出るまでこねる。豆腐・Bを加えてさらにこね、A・大根葉も混ぜる。しばらく冷蔵庫でねかす。8等分して形を整え、熱したフライパンに油を入れて、中火で蓋をして両面焼く。	