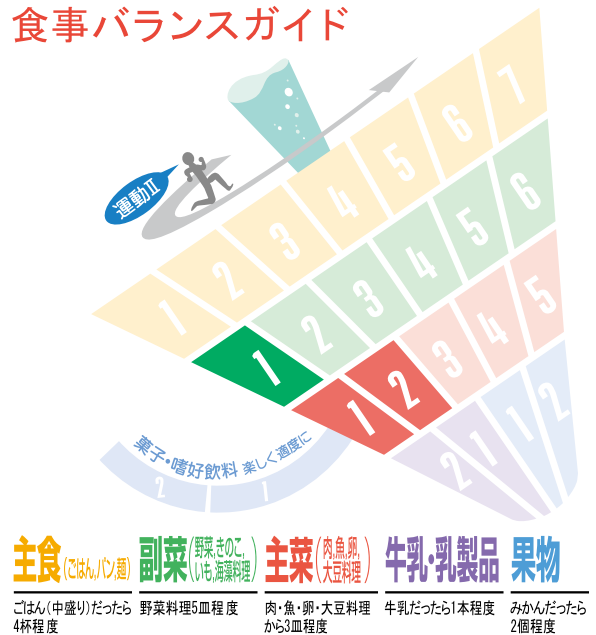


25 煎茶入り豆腐ハンバーグ

主菜



食事バランスガイド



【材料】1人分

合いびき肉	50g
豆腐	20g
卵	10g
玉ねぎ	25g
スキムミルク	3g
煎茶	1g
塩	少々
しょう油	5g
みりん	8g
水	40g
片栗粉	2g
サラダ油	4g

【作り方】

- ① 玉ねぎは、みじん切り・水出しした煎茶葉もみじん切りします。
- ② 合いびき肉に塩をいれよく混ぜ、スキムミルク、卵、豆腐、玉ねぎ、煎茶を入れよく混ぜます。
- ③ ハンバーグの種は、柔らかいのでスプーンなどでフライパンに落として焼きます。
(中火で片面をしっかり焼き両面をこんがり焼き分量外の水を少量加え蒸し焼きにします。)
- ④ しょう油、みりん、水を入れ沸騰させ、分量以外の水で片栗粉を溶きとろみつけソースを作る。

《一人分栄養量》 エネルギー 244Kcal たんぱく質 13.4g 脂肪 12.7g 塩分 0.7g