

今月の「これ作ってみよう」

とりつくねハンバーグ



【作り方】

木綿豆腐はしっかり水きりしておく。万能ねぎは小口切り、長ねぎはしらがにする。

鶏ひき肉、木綿豆腐、水で戻したひじき、溶き卵、万能ねぎ、しょうゆ、片栗粉を入れてこね、小判形にまとめる。温めたオーブントースターにクッキングシートを敷き、10分から15分ほど焼く

鍋に調味料Aを入れ、中火にかけて少し煮立てる。焼きあがったハンバーグを器に盛りつけ、白髪ねぎをのせ、のソースをかけ完成

カロリー197キロカロリー 塩分1.0グラム
タニタの社員食堂参照

【材料】(2人分)

・鶏ひき肉	100グラム
・木綿豆腐	2/3丁
・ひじき(乾燥)	4グラム
・溶き卵	1/5個
・万能ねぎ	3cm
・しょうゆ	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ1
調味料	
・砂糖	大さじ1/2
・みりん	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・生姜汁	小さじ1/2

2年ほど前から「タニタの社員食堂レシピ」って本を見かけます。1食500キロカロリー前後で、塩分控えめな健康食が食べられるようです。そのタニタの食堂が店舗になって、オープンしました。タニタのレシピはオープンを使って油を減らす、30回は噛んで食べる、食感を残した調理をする。私も取り入れたいと思います。

