

# ヘルシー豆腐 ハンバーグ 和風あんかけ

【材料】1人分	175kcal
豆腐（木綿）	30g
鶏ひき肉	50g
玉ねぎ	40g
人参	5g
塩	少々
胡椒	少々
オリーブオイル	少々

【あんかけの材料】	
しめじ	15g
しいたけ	10g
人参	10g
水菜	7g
だし汁	50cc
醤油	2g
みりん	2.5g
砂糖	2g
生姜おろし	1g
片栗粉	4g

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み重しを乗せて水気をとる。
- ② 玉ねぎ、人参をみじん切りにしてフライパンで炒める。
- ③ ボールに鶏ひき肉、塩、こしょうを入れてよく混ぜて①と②を入れてさらによく混ぜ小判型に成型し、真ん中を少しへこませる。
- ④ 油をしいて、熱したフライパンに成型したハンバーグ種を入れて焼く。
- ⑤ 両面がこんがり焼けたら、蓋をして中までよく焼き、お皿に移す。
- ⑥ しめじ、しいたけ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 鍋にあんの材料を入れて煮立て、片栗粉で水を溶いて加え、大きく混ぜて、とろみがついたらハンバーグにかける。
- ⑧ 飾りに水菜を盛りつけたら、出来上がり。

# 糸こんにゃくと ごぼうのきんぴら

【材料】1人分	130kcal	ごま油	5g
ごぼう	30g	本みりん	6g
人参	10g	醤油	6g
糸こんにゃく	30g	酒	2g
牛肉（もも・脂なし）	5g	赤唐辛子	少々

- ① ごぼうは包丁で軽くこすり、ささがきにし、一分ほど水にさらす。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、お湯を沸かした鍋でさっと茹で、ざるで水気を取っておく。
- ③ 人参は細切りにする。
- ④ 鷹の爪は種をのぞいてから、3mm幅に切る。
- ⑤ 肉は2～3mmの薄切りにする。
- ⑥ 酒、醤油、みりんを合わせておく。
- ⑦ フライパンを熱し、ごま油を入れ、ごぼう、人参、糸こんにゃくを加え強めの中火で水分がなくなるまで炒める。
- ⑧ ⑤の合わせ調味料と鷹の爪を加えて中火で味を含ませ、ほとんど水分がなくなったら牛肉を加えて全体をよく混ぜ、牛肉を炒め火が通ったら、出来上がり。