今日はなに作る　時短　かんたん　もやしレシピ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　大阪府守口保健所

**もやしの照り焼き豆腐ハンバーグ**

材料2人分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食品名** | **分量** | **目安** |
| もやし | 150グラム | 4分の3袋 |
| 木綿豆腐 | 200グラム |  |
| 鶏ひき肉 | 200グラム |  |
| 油 | 4グラム | 小さじ1 |
| みりん | 24グラム | 大さじ1と小さじ1 |
| 酒 | 20グラム | 大さじ1と小さじ1 |
| しょうゆ | 12グラム | 小さじ2 |
| 砂糖 | 6グラム | 小さじ2 |

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りする。もやしはみじん切りにしておく。
2. もやし、木綿豆腐、鶏ひき肉を混ぜ、丸く形を作り、熱したフライパンに油をひき、両面を焼く。
3. フライパンにみりん、酒、しょうゆ、砂糖を入れてふたをして両面焼く。片面3分程度。ふたを取り、汁気が3分の1程度になったら火を止めて完成。

栄養価1人分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 329キロカロリー |
| たんぱく質 | 22.7グラム |
| 脂質 | 17.5グラム |
| 炭水化物 | 14.7グラム |
| 食塩相当量 | 1.0グラム |
| 野菜量 | 75グラム |

本レシピは摂南大学農学部食品栄養学科の学生が考案したレシピをもとに作成しました

本レシピの分量、調理時間はあくまで目安です　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和６年３月作成