

長芋とおからのヘルシーバーグ

材料4人分

鶏ひき肉	240g
おから (パウダータイプなら30g)	60g
長芋	80g
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
A 片栗粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
サラダ油	適量
B 大根おろし	150g
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



一人分	
エネルギー (kcal)	228
たんぱく質 (g)	13.8
Ca (mg)	45
塩分 (g)	1.1

- ① 長芋は5mm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールにおから、鶏ひき肉、①、Aを入れてよく混ぜ、4個の小判型に丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をして中まで火をとおす。
- ④ Bを鍋に入れ、ひと煮立ちさせてソースを作り、焼きあがったハンバーグにかける。(ゆでた大根葉があれば刻んで上に飾る)