



11/7 (金) ヘルシー豆腐ハンバーグ (ロク・ホンチュウさん)

(材料3人分)

- A { 鶏ひき肉：150g
木綿豆腐：100g
たまねぎ：30g
生椎茸：20g
小ねぎ：10g
卵白：1個分
パン粉：大さじ4
チョーコー醤油
鶏だしコク鍋つゆ（1袋）：小さじ2
サラダ油：大さじ2
- (あん)
水：300ml
- B { しめじ：50g
チョーコー醤油
鶏だしコク鍋つゆ（1袋）：Aの残り
水溶き片栗粉（片栗粉：小さじ2＋水：大さじ1）
卵黄：1個分
- (トッピング)
水菜（三つ葉）：少々
ラー油：適量

- ① たまねぎと生椎茸はみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。しめじは石づきを取って小房にする。
- ② ボウルに A を入れて、豆腐を手でよくつぶしながら、粘りが出るまで混ぜて、3等分する。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、崩れやすいので、静かに②を並べ入れて、2分ほど焼く。
- ④ 焼き色がついたらフライ返しで静かに裏返して、さらに1～2分焼く。
- ⑤ ④のフライパンに蓋をして、弱火で2～3分蒸し焼きにし、ハンバーグが膨らんだら完成。
- ⑥ あんを作る。鍋に水を入れて沸騰させ、Bを加えてとろみがついたら、卵黄でとじる。
- ⑦ 器に⑤を盛り、⑥のあんをかけて、お好みで水菜のザク切りを添え、ラー油をかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。