

良質なタンパク質と食物纖維が一度に取れるレシピ♪ダイエットにも…



## 豆腐ハンバーグin川俣菜

採れたて

干葉

塩漬け

大人向け

### 材料 (4人分)

川俣菜	200g	大根	100g
※採れたて（軽く下茹でする）、干葉（湯で煮戻す） 塩漬け（硬いようであれば茹で戻しておく）		（すりおろしておく）	
玉ねぎ	小1個	大葉	4枚
鳥ひき肉	300g	ポン酢	適宜
絹豆腐	1丁（約300g）	サラダ油(焼き用)	適量
卵	1個		
パン粉	1カップ（約45g）		
生姜	1片		
片栗粉	大さじ1		
塩・コショウ	適宜		

### 作り方

- 1 川俣菜は水気を切り、1cm程度の粗目のみじん切りにする。葉部分は縦横に包丁を入れる。玉ねぎは細かめのみじん切りにする。
- 2 豆腐は水を切らずに泡立て器でなめらかにした後、パン粉と混ぜ合わせる。パン粉に水分が行き渡ったら、卵を入れて混ぜ合わせておく。
- 3 鳥ひき肉をボウルに入れ、生姜のすりおろしと塩を加え良く混ぜる。  
①を加え混ぜ合わせた後、②の豆腐を少しづつ加え、良く練り合わせる（生地がゆるいようであれば、片栗粉大さじ1を加える）。
- 4 ③を4分割し、小判形に成型したら、中火のフライパンで両面焼く。  
最後に日本酒を大さじ1を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 焼けたハンバーグを皿に移し、大葉・大根おろし・ポン酢をかけて完成。



絹豆腐とパン粉で作ると、柔らかくふわっとした食感になります。  
食べごたえが欲しい方は、木綿豆腐をレンジで水切りをしたものを使いましょう。（パン粉は必要ありません）