

良質なタンパク質と食物繊維が一度
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 |
| ※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） | |
| 玉ねぎ | 小1個 |
| 鳥ひき肉 | 300g |
| 絹豆腐 | 1丁（約300g） |
| 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 |

大根 100g
（すりおろしておく）

大葉 4枚
ポン酢 適宜

サラダ油（焼き用） 適量



絹豆腐とパン粉で作ると、柔らかくふわ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）

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の豆腐を少しずつ加え、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。