



ととのうごはん

Recipe. 03

うまみたっぷり

やわらか 豆腐ハンバーグ

豚ミンチと豆腐にきのこを入れて、隠し味はかつお節。

調理時間 30分 | 2人分

#高たんぱく #コレステロール低下
#抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	277kcal	脂質	18.6g
たんぱく質	18.0g	塩分	2.3g
糖質	6.6g		



献立を彩るプラス1品
人参と
もやしのナムル

調理時間 10分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	61kcal	脂質	4.2g
たんぱく質	1.5g	塩分	0.7g
糖質	3.5g		

もやし 1/2袋
※洗っておく
人参 50g
※千切り

材料
〈A〉おろしにんにく 小さじ1/3
※チューブ可
鶏ガラスープの素 小さじ1/2
ごま油 大さじ1/2
醤油 小さじ1
炒りごま 大さじ1/2

作り方
① 耐熱容器に人参・もやしを入れ、ふんわりとラップをして600W4分レンジ加熱する。
② ①が熱いうちに、Aの材料をすべて混ぜ合わせる。

材料

〈A〉	木綿豆腐 150g ※水切りしておく	豚ミンチ 150g	えのき 20g ※ほぐして1cmに切る	しめじ 30g ※ほぐして1cmに切る	塩 1.5g	こしょう 少々	醤油 小さじ1	かつお節 1パック
〈トッピング〉	大根 160g ※おろして水気を軽く切る	青ねぎ 10g ※小口切り	ピーマン 2個 ※1/4に切る	かぼちゃ 100g ※4枚にスライス	醤油 小さじ1			
〈添え野菜〉								

作り方

- ① 〈A〉の材料をすべて食品用ポリ袋に入れてムラなく混ぜ合わせ、2つに分けて形を整える。
- ② フライパンに蓋をして両面を弱火でゆっくりと焼く。ピーマン・かぼちゃも一緒に焼く。(レンジ加熱可)
- ③ ハンバーグにトッピングの大根おろし・青ネギを盛り、ピーマン・カボチャを添える。
- ④ 醤油をかけて食べる。お好みでポン酢でもどうぞ。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**
 訪販グループ ヘルスレント事業部
 〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
 ダスキンホームページ www.duskin.jp
 ヘルスレントホームページ
 https://healthrent.duskin.jp/
 ダスキンコンタクトセンター
0120-100100
 (8時~20時・年中無休)

