

6月ver.

減塩  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# 香味野菜の豆腐ハンバーグ

## 材料

【2人分】

鶏ひき肉	…120g
木綿豆腐	…120g
にんじん	…20g
しそ	…6枚
しょうが	…10g
酒	…大さじ1/2
みそ	…小さじ1
片栗粉	…大さじ1
サラダ油	…大さじ1



1人分389kcal / 塩分0.9g



## つくり方

- ①豆腐を水切りしておく。
- ②しそ、にんじんをみじん切り、しょうがは粗みじん切りにする。
- ③鶏ひき肉、①、②、みそ、片栗粉を入れ、しっかり混ぜる。
- ④③を6等分し丸める。
- ⑤フライパンに中火で油を熱し、④を並べ、焼く。
- ⑥⑤の表に焼き色がついたら、裏返し、火が通るまで焼く。
- ⑦お好みで干切りにした大葉を乗せる。



香味野菜を使用することで減塩でもおいしく食べられます！

しょうがを粗みじん切りにすることで、食感や風味をさらに楽しめます♪