

長夕顔を使った かんぴょう入り豆腐ハンバーグ

＜＜ 低カロリーの豆腐ハンバーグに栄養効果をプラス！ >>



材料 (4人分)

ごま油	大さじ 1
ケチャップ	お好みで
A	
刻みかんぴょう	10 g
絹豆腐	1丁 (500 g)
米粉	大さじ 4
塩	小さじ 1+1/2
卵	1 個

アピールポイント；

米粉を使用することで米の消費拡大にもつなげる工夫を凝らした一品です。私たちが住む栃木県の名産かんぴょうを使うことで地元を盛り上げることができればと思います！かんぴょうの豊富な食物繊維が取れるので、ダイエットにもおすすめです！

レシピ作成；栃木県立宇都宮白楊高等学校

食品科学科 食品製造分会 Y・R・Y

作り方

＜下準備＞
長夕顔を薄くスライスして乾燥させ、かんぴょうにする。

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包んで電子レンジ 3 分半温め、水気を切る。
- ② ボウルにAの材料をすべて入れて、よく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油大さじ 1 をひいて、温またら生地を整形して並べる。
- ④ 中火にかけ、こんがりきつね色に色づいたら、ひっくり返してもう片面を焼く。
- ⑤ 中まで火が通ったら、お皿に盛り付けケチャップをかけて完成！

※POINT

生地がべたついてしまうので、豆腐の水分はしっかりと切ってください。かんぴょうの繊維感が少し残るので細かく刻んで食べるとよりおいしいです！

