

# スズカ調剤薬局 食べる処方せん

おいしく メタボ対策

## ふわふわ お豆腐ハンバーグ

(エネルギー 226Kcal, たんぱく質 13.2g, 脂質 13.7g, 糖質総量 14.1g, 食塩相当量 2.5g/ 1人分)



材料 (2人分)

合い挽き挽肉 100g	しめじ 100g
(栄養計算は牛7:豚3)	有塩バター 4g
絹ごし豆腐 100g	トマトケチャップ 50g (軽く大さじ3)
片栗粉 6g (小さじ2)	ウスターソース 27g (大さじ1と1/2)
塩 ひとつまみ (約0.8g)	水 30g (大さじ2)

### 作り方

- ①合い挽き肉に塩を振り、よく捏ねる
- ②豆腐と片栗粉を①に入れ混ぜ、2等分して成形する
- ③フライパンにバターを入れ、②を入れ片面焼き、返したらしめじを入れ軽く炒め、水を入れ蒸し煮にする
- ④火が通ったらケチャップ、ソースを入れ煮立たせる

お好みの添え物をご用意ください♪

メモ

