



# おからハンバーグ

食物繊維たっぷり、ヘルシーおからハンバーグ



## 材 料 2人分

おから	80 g	油	適量
鶏ひき肉	150 g	ごま油	小さじ1
玉ねぎ	100 g	しょうゆ	大さじ2
人参	小1本	味りん	大さじ1
しめじ	1/2株	だし汁(かつお)	200 cc
かいわれ大根	1/3パック	水溶き片栗粉	適量
塩・こしょう	少々		

## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンで炒め粗熱をとっておく。
- ② おから、ひき肉、①の玉ねぎに塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、楕円形に整える。熱したフライパンに油をひき、弱火できつね色になるまで両面焼く。
- ③ 人参は、せん切りにする。
- ④ しめじは石突をとってごま油でさっと炒める。塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ かいわれ大根は、根を切って洗い半分の長さに切る。
- ⑥ 鍋にだし汁を温め、人参を入れてさっと炊き、しょうゆ、みりんで味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ②のおからバーグの上に野菜あんをかけて器に盛り付ける。最後にかいわれ大根を散らす。