

レンジで簡単 おからハンバーグ

材料(4人分)

- ・ おから 150g
- ・ 絹ごし豆腐 100g
- ・ ジャガイモ 70g (1/2程度)
- ・ 玉ねぎ 130g
- ・ にんじん 70g
- ・ 卵 2個
- ・ 塩 1~2g
- ・ こしょう 少々
- ・ ポン酢 お好みで使用

栄養価(1人分)

- ・ エネルギー 116 kcal
- ・ たんぱく質 7.1g
- ・ 炭水化物 10.9g
- ・ 脂質 4.8g
- ・ 塩分 0.8g

ポイント

- ・ 料理が苦手な方でも簡単に作れます。
- ・ 低エネルギーでヘルシー
- ・ 電子レンジを使用すると洗い物があまりでない
- ・ 食物繊維が多く含まれているので便秘の解消になる



作り方

- ① ジャガイモを乱切りにし茹でる。(皿に載せ水をかけラップをしてレンジで7分でもOK。) ジャガイモをボールに入れマッシャーで潰す。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ にんじんは細く千切りにする。
- ④ ボールに材料とポン酢以外の調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 形を整えて皿に載せてラップをして、レンジに4~5分かける。
- ⑥ 盛り付けてから、好みでポン酢を添える。(わさび醤油でもおいしいです!)