

食材をおいしく使い切る

余り食材の茎と葉も、おいしく活用

## ブロッコリーの茎入り豆腐ハンバーグ



### 材料 | 3人分・小さめ6個

- ・豚ひき肉 90g／木綿豆腐 150g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ブロッコリーの茎・葉 余っている分
- ・A 薄力粉 大さじ2
- ・A 粉末和風だし 小さじ1/2～1
- ・片栗粉 大さじ1程度（まとまりにくい時）
- ・サラダ油 適量／ポン酢 小さじ2
- ・大葉 2枚（あれば）

ひき肉は鶏・合いびき、豆腐は絹ごし、薄力粉はパン粉でも可。下味をつけた  
い時は、捏ねる際に塩・こしょうを。

### 作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。ブロッコリーの茎は硬い部分を除き、柔らかい部分と葉をみじん切りにする。
2. 豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせる。ラップなしで500W・3分加熱し、粗熱をとる。
3. ひき肉、野菜、豆腐、Aをよく捏ねる。まとまりにくい時は片栗粉を加える。
4. 6等分して楕円形に整え、空気を抜く。中火のフライパンに必要な応じて油をひき、焼く。
5. 焼き色がついたら裏返し、蓋をして約5分蒸し焼きにする。中まで火を通し、大葉とポン酢で仕上げる。

### 栄養価の目安 | 1人分（2個）

| エネルギー      | たんぱく質    | 脂質       | 炭水化物     | 食塩相当量   |
|------------|----------|----------|----------|---------|
| 約 217 kcal | 約 12.6 g | 約 10.8 g | 約 16.0 g | 約 0.4 g |

茎50g・葉20g、片栗粉9g、油4gなどを使用した推定値。