



スギ薬局管理栄養士のオリジナルレシピで  
おいしくダイエット♪



# 豆腐ハンバーグの ヘルシー ロコモコ



【材料：4人分】

<豆腐ハンバーグ>

木綿豆腐 …… 200g  
豚ひき肉 …… 200g  
えのき …… 80g  
おろし生姜 …… 5g  
塩 …… 小さじ1/2 (3g)

<付け合わせ>

卵 …… 4個  
きゅうり …… 1/2本  
トマト …… 1個  
レタス …… 4枚  
十六穀米ご飯 …… 適量

<オニオンソース>

玉ねぎ …… 1/2個  
みりん …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ2  
しょうゆ …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ1



【作り方】

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、600wのレンジで2分温めて水切りする。
- きゅうりは斜め薄切り、トマトはくし切り、レタスは千切りにする。えのきは先端から細かく切ってみじん切りにする。玉ねぎはすりおろす。
- ボウルにザルをあてて、卵を割り水様性の卵白を落とす。フライパンに油をひいて目玉焼きを作る。
- 水様性卵白の入ったボウルに豚ひき肉と塩を入れてしっかりこねる。粘りが出てきたら、おろし生姜、木綿豆腐、えのきを入れさらにこねる。
- ④を4等分にし、丸めて空気をぬく。フライパンに油をひき、強火で焼く。焼き色がついたらひっくり返して蓋をして中火で5分ほど蒸し焼きにする。
- <オニオンソース>を作る。豆腐ハンバーグを焼いたフライパンにすりおろした玉ねぎ、みりん、酒を入れ沸騰させてアルコールを飛ばす。しょうゆ、砂糖を加え、3分ほど煮る。
- 器に十六穀米ご飯をよそい、レタス、きゅうり、トマト、ハンバーグ、目玉焼きを盛り付け、オニオンソースをかけてできあがり♪

ポイント

- ①十六穀米には、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**が豊富!
- ②トマトは**カリウム**が多く含まれ、**むくみ解消の手助け**に。
- ③豆腐は**低カロリー**、**高たんぱく**でダイエットにピッタリの食材。
- ④生姜は**血行をよくする働き**で、**代謝アップ**が期待できます!
- ⑤タネに**水様性卵白**を入れることで**フワッと仕上がります**。
- ⑥玉ねぎに含まれる**アリシン**が豚ひき肉に含まれる**ビタミンB1**と結びつき、**疲労回復**が期待できます。
- ⑦1食分約540キロカロリーと控えめなのに**栄養も食べ応えも満点!**

