



カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ

とろ〜りチーズの豆腐ハンバーグ



《料理のポイントなど》

つなぎに使うのは焼き麩です。たたくと簡単に粉状になり、水分をしっかり吸ってくれ、焼くとふわっと仕上がります。

カルシウム、ビタミンDが豊富なので口コモ予防に適した料理です。

ポリ袋だけで作れるので、器具も少なく、簡単です。

《材料》 (2人分)

焼き麩…20g

サラダ油…適量

スライスチーズ (半分に切る) …2枚

A { 木綿豆腐…200g
卵…1個
大葉 (みじん切り) …8枚

ポン酢…適量

鮭水煮缶…1缶 (90g)

《作り方》

- ① 厚手のポリ袋に焼き麩を入れてつぶす。
- ② ①のポリ袋にAを入れて滑らかにする。
- ③ ②に鮭水煮缶を汁ごと加え、さらに混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を1/4ずつスプーンですくってフライパンにのせ、円形に整える。ふたをして弱火で2分ほど焼き、上下を返してさらに2分ほど焼く。再び上下を返してチーズをのせる。火を止め、ふたをして余熱でチーズがとろけたら皿に盛る。
- ⑤ お好みでポン酢をつける。