



ほうれん草のハンバーグ



材料(子ども2人分 大人2人分)

ほうれん草	90g (3束)
玉ねぎ	90g (1/2ケ)
豚ひき肉	240g
おから	30g
しょうゆ	6g (小さじ1)
マヨネーズ	18g (小さじ5弱)
お好みソース	18g (小さじ5弱)
ケチャップ	12g(大さじ1弱)

<作り方>

- ① ほうれん草は2cmほどの長さに切りさっと茹でる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし炒める。
- ③ ボールに①、②、豚ひき肉、おから、しょうゆ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 成形したら、フライパン又はオーブンで焼く。
- ⑤ お好みソースとケチャップを混ぜたソースをハンバーグの上にかける。

おからは大豆からできており、たんぱく質が多く、低カロリーな食材です。食物繊維が豊富なので、かさましにもなり少量でも満足感のある料理に仕上がります。



ハンバーグのタネにマヨネーズが入ることで全体的にしっとりとして、味にもコクが出ます。