



## 大豆のお肉でヘルシー ギルトフリーバーグ

調理時間 25分

カロリー 325kcal

塩分 3.8g

※カロリー、塩分は1人分です。

### 材料(2人前)

具材	分量	調味料	分量
ダイズラボ 大豆のお肉 ミンチ	2袋	(a)	
玉ねぎ	1/4個	パン粉	1/2カップ
しいたけ	3個	片栗粉	大さじ1
れんこん(生)	100g	顆粒ブイヨン	小さじ1
パン粉	適量	塩、こしょう	各少々
		ナツメグ	少々
		(b)	
		ウスターソース	大さじ2
		ケチャップ	大さじ2
		なたね油	適量

### 作り方

下ごしらえ ・玉ねぎとしいたけをみじん切りにする

下ごしらえ ・れんこんは皮をむいてすりおろす

下ごしらえ ・ソースの材料(b)を混ぜ合わせておく

① ボウルに「ダイズラボ 大豆のお肉 ミンチ」とれんこんと(a)を入れる。

② フライパンになたね油を入れ、中弱火で熱し、玉ねぎとしいたけをじっくり炒め、熱いうちに[1]へ入れる。

③ 全体をよく練り、4等分にして小判型に成型し、全体にパン粉をまぶす。

④ [2]のフライパンをペーパーで拭いてなたね油を入れ、中火で熱して[3]を入れる。  
フタをして5分蒸し焼きしたら裏返し、さらに5分蒸し焼きする。最後に強火で表面をカリッと仕上げる。

⑤ 皿に盛りつけてソースをかける。

### ワンポイントアドバイス

「大豆のお肉」の使いやすいポイント、大豆ミートでハンバーグを作るなら、つなぎは食物繊維が豊富なれんこんのすりおろしを使うとまとまりやすく、なおかつヘルシーに！炒めた野菜類があたたかいうちに全体を練ると肉ダネがまとまりやすいです。また、焼いたときの割れを防ぐために表面にパン粉をまぶしておきましょう。