



# 照り焼き豆腐ハンバーグ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



## 材 料

	2人前	3~4人前
・木綿豆腐	1パック(130g)	2パック(260g)
・凍 鶏ミンチ	1パック(100g)	2パック(200g)
・凍 コーン	1袋(40g)	2袋(80g)
・凍 枝豆	1袋(40g)	2袋(80g)
・照り焼きたれ	1袋(40g)	2袋(80g)

### 【家庭で用意】

	適量	適量
・塩・こしょう	適量	適量
・おろししょうが	小さじ1	小さじ2
・片栗粉	大さじ1・1/2	大さじ3
・ごま油	大さじ1・1/2	大さじ3

(栄養成分1人前(193g)あたり)(全体を2人分として計算)

工 322kcal 蛋 17.0g 脂 20.0g 炭 21.4g 塩 1.1g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
照り焼きたれ	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

## 作り方

レンジ 500W トースター 800W

### 【コメント】

照り焼きたれの量は好みで調節してください。

### 【下ごしらえ】

鶏ミンチ、コーン、枝豆は解凍しておきます。

- 木綿豆腐は水切りしてキッチンペーパーにくるみ、耐熱皿にのせて電子レンジで約1分半加熱します。
- ボウルに①、鶏ミンチ、コーン、枝豆、塩・こしょう、おろししょうが、片栗粉を入れてよく混ぜ、好みの形に形成します。
- フライパンにごま油を引き、②を広げて両面をこんがり焼き、蓋をして約2分蒸し焼きにします。
- 照り焼きたれを加えたら再び蓋をし、弱～中火で約5分蒸し焼きにします。
- 中まで火が通ったら、皿に盛り付けてできあがり。