

# もやしの照り焼き豆腐ハンバーグ

## 【栄養価】 (1人分)

エネルギー	329kcal	炭水化物	14.7g
たんぱく質	22.7g	食塩相当量	1.0g
脂質	17.5g		

野菜量  
1人75g



①豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りする。もやしはみじん切りにしておく。



②◆を混ぜ、丸く形を作り、熱したフライパンに油をひき、両面を焼く。

## 【材料】 (2人分)

◆もやし	150g(3/4袋)
◆木綿豆腐	200g
◆鶏ひき肉	200g
・油	4g(小さじ1)
★みりん	24g(大さじ1と小さじ1)
★酒	20g(大さじ1と小さじ1)
★しょうゆ	12g(小さじ2)
★砂糖	6g(小さじ2)



③フライパンに★を入れてふたをして両面焼く。(片面3分程度)

ふたを取り、汁気が1/3程度になったら火を止めて完成

