



でき 適しおレシピ

酢の酸味とゴマ油や
干し海老の風味や香りで
おいしく減塩!



まな板・包丁なし! 時短でらくらくパッククッキング!

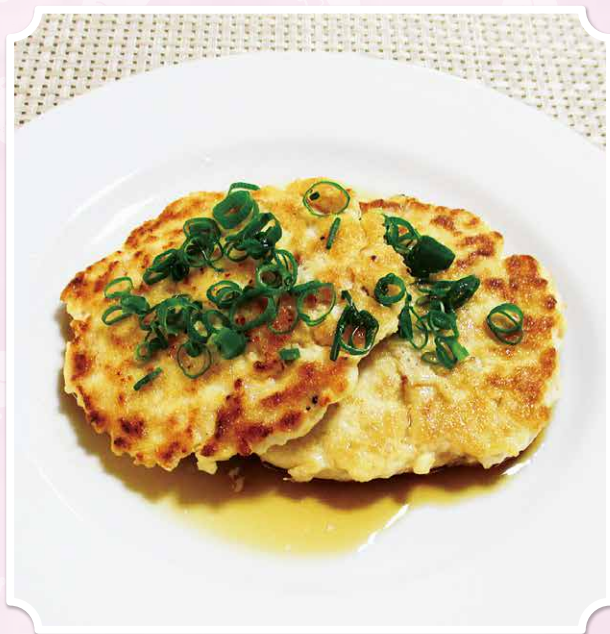
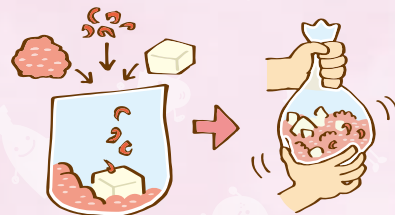
主菜 桜エビ香る 豆腐ハンバーグ

〈材料(2人分)〉

- A 木綿豆腐…160g 鶏ひき肉…80g 干し海老…4g
塩…0.2g こしょう…少々 片栗粉(水で溶く)…小さじ2(6g)
油(焼き用)…小さじ1/2
- B しょうゆ…小さじ1と1/3(8g) 酢…大さじ1(15g)
砂糖…小さじ1/3(1g) ゴマ油…小さじ1/2 刻みねぎ…1g

〈作り方〉

- 1 小さいポリ袋にAを入れ、揉んで混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油をひき、1人分の分量をのせて、形を整えながら両面焼く。
- 3 Bの調味料を全て混ぜ、お皿に盛り付けた2にかける。



調理時間 15分

エネルギー 166kcal 食塩相当量 0.8g

レシピ提供 / 郡山女子大学 食物栄養学科 学生

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

※まな板・包丁は使わず、ポリ袋1枚でタネ完成。後片付けもらくらく!
※ソースはお好みで変えてもOK。