

♡ 和風口コモコどんぶり

667kcal



材料(2人分)

おからハンバーグ

生おから…70g
鶏挽き肉…100g
ひじき(乾燥)…3g
卵…1個
塩…少々

【A】

醤油…大さじ1
みりん…大さじ1/2
酢…大さじ1/2
砂糖…大さじ1/4
水…大さじ1
片栗粉…適量

和風ポテトサラダ

じゃがいも…2個
キャベツ…1枚

【B】

マヨネーズ…大さじ1
めんつゆ…大さじ1
かつお節…少々
白胡椒…少々

トマトと玉ねぎのマリネ

トマト…1個
玉ねぎ…1/2個
大葉…2枚

【C】

オリーブ油…大さじ1
酢…大さじ1
砂糖…大さじ1/2

卵…2個分

水菜…適量

ご飯…2杯分(約300g)

作り方

- 1 おからハンバーグを作る。ボウルに生おから、鶏挽き肉、卵、塩を入れてよくこね、水で戻したひじきを加えてよく混ぜ合わせ、2等分にして小判形に丸める。
- 2 熱したフライパンに油(材料外)を敷き、1を焼く。焼き色がついたらひっくり返してフタをして、中に火が通るまで焼く。別の鍋に【A】を煮立たせ、甘酢あんを作っておく。
- 3 ポテトサラダのじゃがいもは皮をむいて6等分に切って茹でる。火が通ったらつぶし、千切りにしたキャベツ、【B】を混ぜ合わせる。
- 4 マリネのトマトは乱切り、玉ねぎと大葉は薄切りにして【C】で和える。
- 5 目玉焼きを作る。丼にご飯を入れ、水菜を敷いて3と4を盛り合わせ、2のおからハンバーグをのせ、甘酢あんをかける。最後に目玉焼きをのせる。

ここがポイント



おからハンバーグに使うのはカロリー控えめの鶏挽き肉。ひじきもプラスして、食物繊維やミネラルも摂れます。