

ヘルシーだけど
コクが決め手!

ハンドレグの 煮味噌とトマトの ハンバーグ

冬になると毎年自家製の味噌を仕込んでいるのですが、今回はその味噌の先生に教えて頂いたソースに我が家で良く作る豆腐ハンバーグを組み合わせてみました。

味噌とトマトって意外に相性がいいんです! 低カロリーだけどコクがあってクセになりますよ!

材料(4人分)

玉ねぎ………1/2個
バター………10g
絹ごし豆腐………300g(1丁弱)
パン粉………1カップ

A 合挽き肉………300g
卵……………1個
コンソメ……………1/2個
塩……………小さじ1/4
にんにくすりおろし……………小さじ1/2
※チューブでOK
コショウ……………少々
ナツメグ……………少々
オリーブオイル…適量

ソース

B カットトマト………1缶
水……………300ml
赤ワイン……………120ml
みりん……………大さじ2
はちみつ……………大さじ2
味噌……………大さじ4
バター……………10g

付け合わせ
レンチンしたジャガイモ、
ニンジン、ブロッコリーや
キノコ類を添えて!

作り方



①

玉ねぎをみじん切りにし、バターで
きつね色になるまで炒めて冷まして
おきます。



②

ボウルに絹ごし豆腐を入れ、ホイッパーで
ペースト状になるまで崩します。豆腐は
水切り不要です。



③

②のボウルにパン粉を入れ、軽く混ぜた後、水
分を吸わせるまで放置します。(約10分)



④

③のボウルに①と
Aの材料を全て入れ、粘りが出るま
でよく捏ねます。



⑤

④を四等分し、空気
を抜きながら小判
状に成形します。



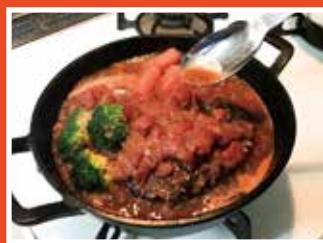
⑥

フライパンにオリーブオ
イルを敷き、中火で表裏
3分ずつ焼きます。



⑦

Bの材料を鍋に入
れ、よく混ぜなが
らひと煮立ちさせ
ます。



⑧

スキレット鍋にバターを塗り、⑥のハンバーグ、付け合せを敷き並べ、⑦のソースをひたひたにかけてから10分程煮込んで出来上がり! 時々スプーンを使ってソースをかけながら煮込んで下さい。

スキレットがない方は、普通のフライパンで
煮込んでから取り分けてもOKです!
味噌を赤味噌や八丁味噌にしても美味しいですよ!