

ヘルシーだけど
コクが決め手！

味噌とトマトの 煮込み豆腐 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

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、付け合わせを敷き並べ、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！