

100kcal **マイサイズ****ア レ ン ジ レ シ ピ**

きのこのヘルシー煮込みハンバーグ

1人前 271kcal

食塩相当量: 1.9g

調理例

**材料**

マイサイズ ハヤシ	1箱	しめじ	1パック(50g)
豚ひき肉	50g	薄力粉	小さじ1
木綿豆腐	50g	ミニトマト、ベビーリーフ	お好みで

作り方

- ① しめじは小房に分ける。豆腐はキッチンペーパーにくるみ、レンジ加熱(目安:20秒)し、水切りする。
- ② ボウルに豚ひき肉、①、薄力粉を入れ、よく練り混ぜ、小判型に成型する。
- ③ ②をフライパンで両面きつね色になるまで焼き、同時に空いたスペースでしめじを炒める。(テフロンフライパンを使用しない場合は油を少々入れる)
- ④ マイサイズハヤシを温めずに③に加え、蓋をして弱火で3~5分煮込み、器に盛る。お好みでミニトマト、ベビーリーフを添える。



④の工程で酒大さじ1を加えると、より美味しくなります。