

ピーマンのおからハンバーグ

(2人分)

ピーマン	2コ	小麦粉	少々
にんじん	30g	すだち	適量
干しいたけ	2枚	タレ	
おから	150g	だし	100mℓ
酒	50mℓ	だししょうゆ	大2
薄口しょうゆ	} 各大1	みりん	大1
みりん・ごま油		酒	小2
だし(こんぶだし)	200mℓ	かたくり粉	適量



香ばしいピーマンとたっぷりおからでヘルシーな一品！

作り方

- 1 ピーマンのへたを取りわたを除く。
- 2 ①のピーマンのへた、にんじん、水で戻した干しいたけを粗みじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れ、②を中火で炒める。
- 4 ③におからを加えて炒め、だし、酒、薄口しょうゆ、みりんを入れ混ぜ合わせる。
- 5 ①のピーマンの中に小麦粉をふるい、中に④をしっかり詰める。
- 6 ⑤のピーマンを3等分の輪切りにし、ごま油を入れたフライパンで弱火にして蒸し焼きにする。
- 7 鍋にだし、だししょうゆ、みりん、酒を入れ、沸騰後水溶きかたくり粉であんを作る。
- 8 お皿に⑥を盛り付けあんをかけ、すだちの皮を削れば完成！

