



秋のデトックス

ヘルシーソイバーグ

Recipe

Prep time

10mins

Total time

20mins

Author : yuca Serves : 3~4people

Ingredients

- ・木綿豆腐 1丁
- ・タマネギ 1/4個
- ・エノキ、エリンギなどお好きなキノコ 20~30g
- ・塩 少々
- ・ひじき 大3程度
- ・油
- ・☆みそ 小1
- ・☆塩麹 小2 (なければ醤油)
- ・☆玄米粉 (もしくは米粉) 大4~5
- ・☆片栗粉 大2

Directions

- 1、木綿豆腐は水切りしておく。タマネギ、きのこ類は小さくみじん切りにする。
- 2、タマネギときのこをフライパンで炒める。塩を少々ふる。ひじきはさっと洗ってざるにあげておく。野菜に火が通ったら、水を少し入れてひじきがやわらかくなるまで炒める。
- 3、水切りした豆腐をボールにいれ手で崩してなめらかにする。2で炒めた野菜、☆印全部を加えてよく混ぜる。ハンバーグ型に成形してフライパンに油を熱し、炒める。焼き色を両面つけてできあがり！

Notes

米粉と片栗粉をつなぎにいれることでぷるっともちっとします。きのこひじきでデトックスな豆腐(ソイ)バーグです。