

豆腐ひじきバーグ



調理時間

50分

カロリー

139kcal/人

材料

(4人分)

絹ごし豆腐	200g
鶏ひき肉	200g
長ねぎ	1本
にんじん	1/2本
乾燥ひじき	10g
しょうが	1片
塩	少々
こしょう	少々
「ピュアセレクト®コクうま®65加味-カ ット」	大さじ1
「CookDo®Korea」コチュジャン	小さじ1
ベビーリーフ	適宜
ミニトマト	適宜

作り方

- 1 豆腐は軽く水気をきる。長ねぎ、にんじんはみじん切りにする。ひじきは水で洗い、ごみを取り除く。しょうがはすりおろす。
- 2 鶏ひき肉、塩、こしょう、「コクうま®」をボウルに入れ、よく混ぜる。
- 3 (1)とコチュジャンを(2)のボウルに入れて混ぜ、10分おく。
- 4 (3)を8等分に分け、小判形に整える。ココットに並べ、蓋をしてグリルに入れる。「ココット・タイマー設定13分」にセットして加熱する。消火後そのまま3分余熱を通す。
- 5 器に盛り、ベビーリーフ、ミニトマトを添える。

AJINOMOTO CO. × Rinnaiコラボレシピ 豆腐と“低カロ”マヨで、ふんわりヘルシー

監修 AJINOMOTO CO.